

## Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang

Grace Darlene Malelak, Stefanus Lio, Gracianus Edwin T. P. Lejap

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang  
elenmalelak11@gmail.com

---

### Article History

accepted 1/2/2026

approved 1/3/2026

published 31/3/2026

---

### Abstract

Although school assignments are intended to foster students' responsibility and independent learning, many students continue to exhibit academic procrastination, which is often associated with low self-efficacy. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic procrastination among eleventh-grade students at Giovanni Catholic High School in Kupang during the 2025/2026 academic year. This study employed a quantitative correlational design. The population consisted of 346 students, with a sample of 96 students selected through purposive sampling from classes XI A–C. Data were collected using self-efficacy and academic procrastination questionnaires and analyzed using Pearson's product–moment correlation. The findings revealed a strong negative correlation between self-efficacy and academic procrastination ( $r = -0.608$ ,  $p < 0.05$ ). This indicates that higher levels of self-efficacy are associated with lower levels of academic procrastination, and vice versa. The results suggest that enhancing students' self-efficacy may serve as an important strategy to reduce academic procrastination.

**Keywords:** *Self-efficacy, Academic procrastination, Students*

### Abstrak

Meskipun tugas sekolah dirancang untuk melatih tanggung jawab dan kemandirian belajar, masih banyak siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang diduga berkaitan dengan rendahnya efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 346 siswa, dengan sampel sebanyak 96 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket efikasi diri dan angket prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik ( $r = -0,608$ ;  $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian, efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang.

**Kata kunci:** *Efeksi diri, Prokrastinasi akademilk, Siswa*



## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan akademik sekaligus membentuk karakter siswa. Melalui proses pembelajaran, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilatih untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik. Pemberian tugas oleh guru bertujuan untuk memperkuat pemahaman materi, melatih kemandirian belajar, serta menumbuhkan disiplin dan tanggung jawab. Cooper dan Valentine (2001) menyatakan bahwa tugas yang diberikan guru bertujuan mendorong siswa agar rajin belajar, menyelesaikan tugas dengan baik.

Namun demikian, dalam praktiknya tidak semua siswa mampu menyelesaikan tugas secara optimal dan tepat waktu. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan dalam konteks pendidikan adalah prokrastinasi akademik. Utami dan Wijayanti, (dalam Asri 2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar. Perilaku ini menjadi perhatian karena dapat menghambat pencapaian prestasi akademik siswa. Namun dalam kenyataannya, tidak semua siswa mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Menurut salah satu perilaku negatif yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan yaitu prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda atau menangguhkan tugas-tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar dan prestasi akademik, serta sering dikaitkan dengan penurunan kinerja akademik secara signifikan (Gustavson & Miyake, 2017)

Amar (2022) mengemukakan bahwa prokrastinasi muncul akibat ketakutan akan kegagalan dan dorongan perfeksionisme yang berlebihan. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan sehingga individu cenderung menghindari tugas dengan cara menundanya. Ironisnya, penundaan tersebut justru memperburuk kecemasan karena tugas yang belum terselesaikan terus menjadi beban psikologis (Fauziah & Pujiastuti, 2020) . Dengan demikian, prokrastinasi akademik bukan sekadar persoalan manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor psikologis internal siswa.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah efikasi diri. Bandura (2019:22) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Dalam konteks akademik, efikasi diri merujuk pada keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan belajar secara efektif. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih dalam menghadapi hambatan, serta mampu mengelola dan menyelesaikan tugas secara teratur, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah rentan meragukan kemampuannya sehingga berpotensi menunda tugas akademik, yang sering kali berdampak pada prestasi belajar yang kurang optimal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa efikasi diri tidak hanya berperan langsung dalam meningkatkan kinerja akademik, tetapi juga berkaitan dengan perilaku akademik lainnya seperti prokrastinasi, di mana efikasi diri yang lebih tinggi cenderung terkait dengan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah pada siswa dan mahasiswa (Supriadi et al., 2023 ; Tamara & Dewanto, 2024).

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026 berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat melaksanakan Magang Bimbingan dan Konseling (BK). Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, serta lebih memilih melakukan aktivitas yang bersifat menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik.

Temuan ini diperkuat oleh hasil asesmen melalui Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Dari 30 siswa, sebanyak 16 siswa (53,33%) menyatakan masih sering menunda tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Selain itu, 26 siswa (86,66%) mengaku mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran tertentu. Kesulitan akademik yang dialami siswa berpotensi menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Ketika siswa merasa tidak mampu memahami materi, efikasi diri akademiknya cenderung melemah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.

Selain itu, hasil asesmen juga menunjukkan bahwa 26 dari 30 siswa (86,66%) memilih item nomor 37 dengan pernyataan "Saya merasa kesulitan dalam memahami pelajaran tertentu". Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, yang dapat menurunkan efikasi diri akademik siswa. Rendahnya efikasi diri tersebut berpotensi memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik apabila tidak ditangani secara tepat.

Berbagai penelitian sebelumnya mendukung dugaan adanya hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Dewi dan Sudiantara (2015) menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin rendah efikasi diri siswa, semakin tinggi kecenderungan prokrastinasinya. Temuan serupa dikemukakan oleh Afriyeni dan Murjito (2014) yang menyatakan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi lebih termotivasi dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sehingga tingkat prokrastinasinya lebih rendah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada konteks dan karakteristik sekolah yang berbeda, sehingga belum banyak yang secara spesifik mengkaji hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas berbasis nilai religius di wilayah Nusa Tenggara Timur, khususnya di Kota Kupang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa, di mana siswa dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kecenderungan menunda akademik yang lebih rendah (Rahmawati, 2026 ; Salsabila & Firman, 2023). Faktor lingkungan sekolah, budaya belajar, serta karakteristik peserta didik diyakini mempengaruhi dinamika efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga studi yang lebih kontekstual dalam setting lokal seperti Nusa Tenggara Timur sangat diperlukan.

Berdasarkan hasil asesmen awal di SMA Katolik Giovanni Kupang, ditemukan adanya kecenderungan menunda tugas dan kesulitan memahami pelajaran pada sebagian siswa. Namun hingga saat ini belum terdapat penelitian empiris yang secara khusus menguji apakah efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada konteks sekolah tersebut. Dengan demikian, terdapat kebutuhan penelitian untuk mengisi kekosongan empiris tersebut sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi perancangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar intervensi dalam meningkatkan efikasi diri siswa guna menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026.

### METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Abdullah et al.,2022:1) .

Penelitian ini dilakukan di SMAK Giovanni Kupang, Jl. Jend. Ahmad Yani. No 48, Merdeka, Kec. Kota Lama, Kota Kupang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni- Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 346 siswa. Sampel penelitian berjumlah 96 siswa, yang diambil dari kelas XI A–C dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket efikasi diri dan angket prokrastinasi akademik. Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 29. Menurut Sugiyono (2024) korelasi Product Moment merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur tingkat hubungan atau keterkaitan linier antara dua variabel kuantitatif.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi merupakan uji prasyarat yang dilakukan sebelum melakukan analisis lebih lanjut terhadap data yang telah dikumpulkan melalui uji normalitas menggunakan aplikasi *SPSS for windows versi 29* menggunakan *Test Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat signifikansi (*2Tailed*) dimana jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka berdistribusi normal.

Sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka berdistribusi tidak normal (Sugiyono, 2024). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

#### Uji Normalitas

**Tabel 1. Hasil Uji Normalisasi  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		96
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.00490547
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.061
	Positive	.039
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini

mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga analisis parametrik berupa korelasi Pearson dapat digunakan dalam penelitian.

### Uji Korelasi

**Tabel 2 Korelasi Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik**

		EFIKASI DIRI	PROKRASTINASI AKADEMIK
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-0.608**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	96	96
PROKRASTINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	-0.608**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	96	96

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

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAK Giovanni Kupang. Diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r(94) = -0,608$ ,  $p < 0,001$ . Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menekan kecenderungan prokrastinasi akademik siswa. Kekuatan korelasi yang tergolong kuat ( $r = -0,608$ ) mengindikasikan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya memiliki kontribusi yang substansial dalam menentukan perilaku akademik mereka, khususnya dalam penyelesaian tugas.

Secara teoretis, hasil ini selaras dengan teori efikasi diri dari Albert Bandura yang menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi pilihan perilaku, tingkat usaha, ketekunan, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang tugas sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukan ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami keraguan diri dan kecemasan akademik, yang kemudian mendorong perilaku penundaan sebagai mekanisme penghindaran.

Temuan ini juga konsisten dengan model prokrastinasi yang dikemukakan oleh Steel (2007) yang menjelaskan bahwa rendahnya ekspektasi keberhasilan (*expectancy*) merupakan salah satu determinan utama munculnya prokrastinasi. Dalam konteks ini, efikasi diri berperan sebagai sumber ekspektasi keberhasilan tersebut.

Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Afriyeni dan Murjito (2014), Erdianto dan Dewi (2020), serta Qanita dan Alrefi (2025), yang sama-sama menemukan hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik, meskipun dengan variasi kekuatan korelasi. Perbedaan kekuatan hubungan dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, lingkungan akademik, maupun instrumen yang digunakan.

Selain itu, studi lain juga mendukung temuan ini dengan melaporkan hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang menguatkan peran efikasi diri sebagai faktor prediktor perilaku penundaan akademik (Saputra & Ekawati, 2025).

Dalam konteks siswa kelas XI, fase ini merupakan tahap dengan tuntutan akademik yang meningkat, baik dari segi kompleksitas materi maupun beban tugas. Pada kondisi tersebut, efikasi diri berfungsi sebagai sumber regulasi diri yang memungkinkan siswa tetap fokus, terorganisasi, dan mampu mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri dapat menjadi strategi preventif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Secara keseluruhan, penelitian ini mempertegas bahwa efikasi diri bukan hanya variabel psikologis internal, tetapi juga faktor protektif terhadap perilaku penundaan akademik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI A-C SMA Katolik Giovanni Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,608$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri siswa dapat menjadi strategi penting untuk menekan prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah sampel, menambahkan variabel lain yang berpengaruh, serta mengembangkan intervensi atau program peningkatan efikasi diri guna melihat dampaknya terhadap penurunan perilaku menunda tugas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Afriyeni, N., & Murjito, W. H. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Padang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 45–56.
- Amar, A. (2022). Faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 12–20.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi akademik: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bandura, A. (2019). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Cooper, H., & Valentine, J. C. (2001). Using research to answer practical questions about homework. *Educational Psychologist*, 36(3), 143–153.
- Dewi, N. P., & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Psikodimensia*, 14(2), 96–104.

- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 101–112.
- Fauziah, R., & Pujiastuti, N. (2020). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 22–31.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination: Definition and measurement. *Current Psychology*.
- Qanitha, A. D., & Alrefi. (2025). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam. *EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(3).
- Rahmawati, N. (2026). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 XIII Koto Kampar* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/92236>
- Salsabila, J., & Firman, F. (2023). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di era new normal di SMAN 2 Painan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8953>
- Saputra, R., & Ekawati, D. (2025). Hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Fakultas Universitas Ahmad Dahlan. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.141.6>
- Supriadi, J., Anas, M., & Pandang, A. (2023). The relationship between academic self efficacy and academic procrastination of junior high school students in Makassar City. *Pinisi Journal of Education*, 8(1). <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJE/article/view/1615>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian KUANTITATIF*. Alfabeta.
- Tamara, S., & Dewanto, D. (2024). The influence of learning motivation and self efficacy on academic procrastination of Pertamina University students for the batch of 2020–2023. *Journal of Management and Energy Business*, 4(1). <https://doi.org/10.54595/jmeb.v4i1.73>
- Utami, & Wijayanti (dalam Asri, D. N.). (2018). *Prokrastinasi akademik: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yeli, R. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh*. (Skripsi). Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.)