

## Hubungan antara *Self-Efficacy* dan Prokrastanasi Akademik pada Siswa SMA

Millenia Syadza Afra, Ma'rifatin Indah Kholili, Naharus Surur

Prodi BK, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia,

Email: [millenia.syadza@student.uns.ac.id](mailto:millenia.syadza@student.uns.ac.id), No HP: 081228755568

Artikel diterima : 18 Oktober 2022, direvisi : 20 Desember 2022, disetujui : 25 Desember 2022

**Abstract:** This study aimed to (1) to identify levels of self-efficacy of 10th-grade students of SMA Batik 2 Surakarta, (2) identify academic procrastination of 10th-grade students of senior high school, and (3) identify the relationship between the two variables among 10th-grade senior high school students. This quantitative, correlational study involved 167 10th-grade students as the population. Participants were recruited using a simple random sampling technique with the Slovin formula as a determinant of the number of samples, 118. Techniques used in data collection are distributing self-efficacy scales and academic procrastination scales. The instrument validity was confirmed using expert and construct validity, while its reliability was tested using Cronbach's alpha with SPSS 26. The data were analyzed using descriptive and inferential analysis techniques to see the self-efficacy and academic procrastination levels and test the proposed hypotheses. The descriptive analysis result showed that most 10th-grade students ( $n=82$ ) have a moderate level of self-efficacy (i.e., 69.5%), and most of them ( $n=84$ ) also have an average level of academic procrastination (71.2%). The hypothesis test result indicates that self-efficacy is negatively and significantly associated with academic procrastination, as shown by a coefficient of -0.791. Suggestions for further research are to conduct experimental research to increase self-efficacy and reduce academic procrastination.

**Key Words:** *academic procrastination; self-efficacy; senior high school*

### Cara mengutip

Afra, M.S., Kholili, M.I., Surur, N. (2022). Hubungan antara Self-Efficacy dan Prokrastanasi Akademik pada Siswa SMA. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 6 (2) 83-. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.66580>

### PENDAHULUAN

Pembelajaran dalam jaringan (daring) yang diberlakukan sejak tahun 2020 menuntut siswa untuk mandiri dalam belajar dengan menyesuaikan situasi serta hambatan dimanapun mereka berada, sehingga hal tersebut dirasa sulit untuk siswa (Gracelyta & Harlina, 2021). Dampak negatif dari pembelajaran daring pada siswa sekolah meliputi, ketidaksiapan dalam sarana online, bentuk kegiatan pembelajaran yang sama secara berulang membuat siswa cepat bosan, kurang mampu mengatur waktu belajar, sulit memahami materi, dan berujung menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik (Suhadianto et.al., 2020). Hal tersebut didukung dengan pernyataan Ningsih et al. (2020) bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu efek samping dari pembelajaran daring selain masalah teknis.



Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku penundaan kegiatan yang berkaitan dengan akademik (Wicaksono, 2017). Berbagai macam alasan dari siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik seperti, suka mengulur - ngulur tugas sampai batas deadline dan meminta waktu tambahan, jalan – jalan, melakukan hal yang mereka senangi dan sebagainya (Stiyawan, 2013). Perilaku prokrastinasi adalah bentuk perilaku yang buruk dan membawa pengaruh negatif dalam kegiatan akademik. Pernyataan tersebut didukung dengan pendapat Solomon dan Rothblum (Kim & Seo, 2015) bahwa prokrastinasi akademik adalah keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis dan termasuk perilaku buruk. Apabila perilaku prokrastinasi terus berlanjut akan menimbulkan dampak yaitu terganggunya proses belajar, banyak waktu yang terbuang, terabaikannya tugas yang diberikan, dan hasil yang kurang maksimal ketika tugas selesai. (Triyono & Khairi, 2018).

Kandemir (2014) berpendapat terkait efek yang timbul dari perilaku prokrastinasi akademik yaitu, penurunan akademik serta kecemasan yang berlebih dalam diri siswa. Dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda – nunda untuk mengerjakan sesuatu terkait bidang akademik oleh siswa adalah perilaku yang buruk dan dapat membawa dampak negatif apabila berkelanjutan. Seorang siswa dapat disebut memiliki perilaku prokrastinasi dengan menyesuaikan indikator – indikator tertentu seperti pendapat Ferrari (Ghufron & Risnawati, 2016) diantaranya adalah, penguluran dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dimiliki, pengerjaan tugas yang terlambat, kesenjangan waktu antara rencana dan implementasi aktual, serta memilih kegiatan yang lebih menyenangkan.

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik seperti, faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal penyebab munculnya perilaku prokrastinasi pada siswa adalah gaya asuh orang tua dan lingkungan hidup individu terkait, sedangkan faktor pendukung internalnya yaitu kepercayaan pada diri, kontrol pada diri, keyakinan diri akan kemampuan atau yang disebut *self-efficacy* (Lumongga, 2014). Hal ini diperkuat dengan pendapat Jackson (2012) bahwa prokrastinasi akademik dihubungkan dengan *self-efficacy* pada tingkat rendah akan menimbulkan dampak yang negatif bagi peserta didik. Liu (2020) mengemukakan *self-efficacy* memberikan dampak yang besar terkait ketekunan peserta didik dalam bidang akademik.

*Self-Efficacy* (Efikasi diri) yakni kemantapan hati seseorang dalam rangka memotivasi diri untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Menurut Nuruddin (2014), *self-efficacy* adalah keyakinan individu ketika melakukan tugas atau pekerjaan yang dibutuhkan untuk hasil yang diharapkan dengan kapasitas diri yang dimiliki. Aspek – aspek yang dapat digunakan dalam menentukan tinggi rendahnya *self-efficacy* adalah tingkat kesulitan atau level (*magnitude*), tingkat kekuatan (*stregh*t), dan tingkat generalisasi (*generality*) (Ghufron & Risnawati, 2016). Adapun

---

---

faktor dalam pembentukan *self-efficacy* adalah faktor internal serta eksternal. Faktor dalam diri atau internal yang membentuk *self-efficacy* diantaranya adalah gender serta informasi mengenai kemampuan diri. Sedangkan faktor eksternal dari pembentukan *self-efficacy* yakni budaya, persepsi kesulitan dari tugas yang dihadapi, intensif dari luar diri, dan status sosial individu yang bersangkutan. *Self-Efficacy* mendorong seseorang untuk berpikiran positif terhadap hasil dari tugas yang dikerjakan, sehingga orang tersebut mengerahkan upaya semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugasnya (Mujahidin, 2021). Semakin tinggi keyakinan individu dan harapan untuk keberhasilan tinggi, maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik dapat menjadi rendah atau kecil. Begitupun sebaliknya, keyakinan individu rendah maka akan memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi (Steel, 2007).

Peneliti mendapati fenomena – fenomena yang ditemukan saat pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) bahwa banyak siswa SMA yang melakukan perilaku prokrastinasi dalam mengumpulkan tugas mata pelajaran. Hal ini didukung hasil wawancara pada Guru BK dan tiga siswa. Hasil wawancara kepada guru diperoleh informasi bahwa semenjak pandemi dan diberlakukannya pembelajaran daring sering ditemui permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa yaitu jarang masuk *meet* atau *zoom*, tidak mengerjakan tugas, dan terlambat mengumpulkan tugas. Prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa membawa dampak negatif seperti pengumpulan tugas terlambat, tugas siswa menjadi keteteran, guru mata pelajaran kesulitan mengolah data, nilai menurun.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa kelas X dijumpai bahwa mereka melakukan perilaku prokrastinasi akademik karena beberapa alasan yaitu, malas, melakukan kegiatan yang menyenangkan, sulit mengatur waktu, *deadline* yang berdekatan, sulitnya tugas, membantu kakak untuk bekerja, melakukan joki akun game, dan tidak nyaman dengan pembelajaran sistem daring sehingga membuat mereka sulit untuk memahami materi yang diberikan dan membuat mereka tidak yakin untuk mengerjakan tugas yang diberikan saat bersekolah. Hal tersebut sekaligus menunjukkan ciri *self-efficacy* yang rendah. Dampak dari prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh siswa adalah, menjadi terburu – buru saat mengerjakan tugas, nilai raport kurang bagus, dan ditegur guru.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, penelitian, analisis data dan kesimpulan hingga penulisan menggunakan data numerik termasuk aspek pengukuran, perhitungan serta rumus yang digunakan (Musianto, 2002). Metode korelasi bertujuan melihat apakah variabel tertentu berhubungan dengan satu atau lebih variabel lain (Sukardi, 2009).

---

Pendekatan dan metode ini digunakan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 167 siswa kelas X dengan sampel sebanyak 118 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian berasal dari kelas X MIPA 1 dan X MIPA 2 serta X IPS 1, X IPS 4. Total kelas yang digunakan adalah enam kelas.

Instrumen yang digunakan adalah skala psikologis dan angket. Skala psikologis dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur variabel *self-efficacy* dan angket digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang dikembangkan peneliti dari masing – masing aspek variabel. Kedua instrumen diberlakukan uji validitas dengan hasil skala *self-efficacy* berisi 18 item dan angket berisi 28 item yang valid dan reliabel. Analisis penelitian menggunakan uji korelasi *product moment pearson* untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA.

## HASIL

Hasil yang diperoleh dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas X SMA paling banyak berada pada kategori sedang. Kategori sedang sendiri berada pada rentang  $44 \leq X < 56$  dengan presentase 69,50%. Sedangkan hasil dari analisis deskriptif yang dilakukan pada angket prokrastinasi akademik yang telah diisi 118 siswa kelas X SMA menunjukkan mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan jumlah 84 orang atau 71,20% dari 100% populasi pada sampel. Rincian distribusi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Kategorisasi *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa**

Kategori	<i>Self-Efficacy</i>			Kategori	Prokrastinasi Akademik		
	Rentang	Frekuensi	Persentase		Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 44$	17	14,40%	Rendah	$X \leq 57,5$	18	13,60%
Sedang	$44 \leq X < 56$	82	69,50%	Sedang	$57,5 \leq X < 75,5$	84	71,20%
Tinggi	$56 \leq X$	19	16,10%	Tinggi	$75.5 \leq X$	16	13,60%

Uji korelasi yang dilakukan kepada variabel *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* pada SPSS 26. Rincian dapat dilihat pada Tabel 2 mengenai hasil uji korelasi tersebut.

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik**

Correlations		
		Prokrastina Akademik
Self Efficacy	Pearson Correlation	-.791**
	Sig. (2-tailed)	.000

---

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui hasil nilai koefisien sebesar -0,791 dengan nilai signifikan 0,000. Nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti variabel *self-efficacy* dan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan. Tanda min (-) didepan nilai koefisien *Pearson Correlation* menandakan bahwa kedua variabel terkait yang diteliti mempunyai hubungan negatif atau berbalik. Maksudnya adalah ketika variabel *self-efficacy* semakin tinggi skornya maka semakin rendah skor variabel prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi variabel prokrastinasi akademik maka semakin rendah pula variabel *self-efficacy* yang dimiliki. Nilai koefisien *pearson correlation* sebesar -0,791 menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat kuat pada variabel *self-efficacy* dan variabel prokrastinasi akademik..

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan kepada siswa kelas X SMA menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA mempunyai tingkat *self-efficacy* dengan kategori yang sedang. Hasil yang serupa di temukan pada penelitian yang dilakukan oleh Patibang dan Zubair (2017) yang menyatakan bahwa kategorisasi siswa SMA X di Makassar berada pada kategori sedang. Aminah, dkk. (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat *self-efficacy* pada siswa SMA tergolong sedang. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Syahroni dan Rohmatun (2022) yang mengungkapkan bahwa kategori *self-efficacy* pada siswa SMA berada pada kategori yang sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki *self-efficacy* yang ideal. Margolis & McCabe (2006) mengemukakan bahwa siswa dengan *self-efficacy* yang berada pada tingkatan sedang cenderung ragu – ragu dalam mengambil keputusan, kurangnya mengerahkan usaha dalam pembelajaran dan lebih mungkin memikirkan opsi untuk menyerah. Selanjutnya siswa dengan *self-efficacy* yang sedang ditunjukkan dengan perilaku ragu – ragu dalam menjawab pertanyaan yang diajukan guru tidak ada inisiatif untuk terlibat pembelajaran yang aktif dan kurang berusaha dalam mengerjakan tugas, ketika menemukan soal yang sulit siswa akan menghindari soal tersebut (Nugraheni & Purwanta, 2018). *Self-efficacy* yang sedang pada siswa dapat berpengaruh dengan pembelajaran. Sehingga diharapkan siswa mampu meningkatkan *self-efficacy* dengan meyakini dirinya mendapat hasil yang maksimal atas pekerjaan yang dilakukannya dengan memanfaatkan faktor – faktor dari *self-efficacy* itu sendiri.

Adapun faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-efficacy* menurut Alwisol (2009) meliputi pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial dan keadaan fisiologis serta emosional. Selain memanfaatkan faktor – faktor pembentuk *self-efficacy* Santrock (2011) mengemukakan strategi yang dapat digunakan dalam rangka meningkatkan *self-efficacy* siswa yaitu, menggunakan kombinasi soal yang sulit sebagai salah satu strategi pembelajaran yang

---

dapat meningkatkan fokus siswa terhadap tugas mereka, memandu siswa untuk menyusun tujuan mereka dalam pembelajaran, memperhatikan hal yang siswa kuasai, menggunakan siswa lain sebagai contoh keberhasilan, dan memberikan dukungan pada siswa.

Tujuan penelitian yang selanjutnya adalah mengidentifikasi tingkatan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA. Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Prokrastinasi akademik yang sedang ditunjukkan dengan adanya keyakinan untuk mengerjakan tugas nanti, menunggu hasil pekerjaan teman, dan ketidakcocokan dengan guru mata pelajaran tertentu (Ilyas & Suryadi, 2017). Selanjutnya penyebab siswa prokrastinasi dengan kategori sedang adalah ketidakmampuan mengekspresikan kemampuan yang dimiliki, tidak mampu manajemen waktu dengan baik, dan realisasi niat untuk mengerjakan tugas masih kurang (Gracelyta & Harlina, 2021). Hal ini berarti siswa masih cukup mampu dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik namun terkadang dapat muncul menyesuaikan faktor penyebab.

Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu, kondisi fisik ataupun kondisi lingkungan (Candra, et. al. 2014). Prokrastinasi Akademik memiliki berbagai dampak negatif pada siswa seperti menjadikan kebiasaan belajar yang buruk, pengerjakan tugas tidak optimal, menurunnya motivasi belajar dan nilai akademik yang menurun (Abdillah & Fitriana, 2021). Oleh karena itu diperlukan upaya dalam mencegah dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan motivasi kepada siswa, memberikan layanan BK pada siswa, memudahkan tugas siswa, mengubah teknik pembelajaran agar menarik bagi siswa, mempercepat batasan pengumpulan tugas, melakukan home visit apabila dirasa perlu (Harahap, 2021).

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan subjek siswa kelas X SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara variabel *self-efficacy* dan variabel prokrastinasi akademik. Hubungan yang terjadi diantara dua variabel tersebut bersifat negatif, dikarenakan terdapat tanda minus (-) didepan nilai koefisien sebesar -0,791. Ketika hubungan kedua variabel negatif, berarti apabila variabel *self-efficacy* tinggi maka variabel prokrastinasi akademik rendah. Begitupun sebaliknya. Siswa perlu untuk meningkatkan *self-efficacy*

*Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan seseorang dalam mengontrol diri, perasaan, pikiran dan tindakan seseorang dalam rangka upaya mencapai tujuan yang diharapkan termasuk tugas akademik. Sejalan dengan pernyataan Bandura (1997) terkait *self-efficacy* merupakan salah satu indikator penentu seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan. Ketika siswa memiliki *self-efficacy* dalam dirinya maka ia akan berusaha

---

dengan baik untuk menyelesaikan tugasnya dengan tuntas dan tingkat prokrastinasi akademik rendah (Muslimah & Rosiana, 2018). Sebaliknya apabila siswa memiliki *self-efficacy* yang rendah dan menemui tugas dan situasi yang sulit maka ia akan kurang dalam mengerahkan usahanya dan cenderung menghindari tugas dan berujung melakukan penundaan.

Berdasarkan penjabaran hasil dan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian ini mampu membuktikan teori yang dikemukakan oleh Steel (2007) mengenai *self-efficacy* merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya prokrastinasi akademik. Sehingga antara variabel *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik berhubungan kuat dengan sifat negatif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas siswa mempunyai tingkat *self-efficacy* dengan kategori yang sedang. Selanjutnya untuk variabel prokrastinasi akademik didapati bahwa mayoritas siswa memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Pengujian korelasi dalam rangka mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi siswa didapati hasil nilai koefisien -0,791 dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa yang signifikan dan bersifat negatif. Hubungan negatif berarti, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Berdasarkan hasil ini, maka disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimental untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi penundaan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, A., Sobari, T., & Fatimah, S. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Kematangan Karier Peserta Didik Kelas XII Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5907>
- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self-Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* ||, 2(1), 11–24.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bandura, A. (1994). *Encyclopedia of mental health* (Vol. 4). Academic Press.
- Candra, U., dkk. 2014. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*. Vol. 3. (3).
- Ferrari. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*.
- Gracelyta, T., & Harlina. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi Covid-

- 
19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46-54.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harahap, W. D. (2021). Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKA BKI)*, 3(2).
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida : Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Jackson, D. M. H. (2012.) "Role Of Academic Procrastination, Academic Self- Efficacy Beliefs, And Prior Academic Skills On Course Outcomes For College Students In Developmental Education." *A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree*.
- Kandemir, M. (2014). "Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic Self-Efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152: 188–93. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Liu, G., Gang, C., Juan, H., Yun, P., and Shouying Z. (2020). Academic Self- Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology* 11 (July): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>.
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*.
- Margolis & McCabe. (2006). Improving self-efficacy and motivation. *Intervention in School and Clinic SAGE Journals*, 41(4), pp. 218-227.
- Mujahidin, N.F. (2021). Studi Korelasi antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik di SMPN Sidoarjo. *Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling pada Masa dan Pasca Pandemi COVID-19*, 2(1), 97-103. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i1.104>.
- Musianto, L.S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 4(2), 123-136.
- Muslimah, I. D. & Rosiana, D. (2018). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 4 Margahayu Kabupaten Bandung. *Prosiding Psikologi* 4(2).
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An analysis of junior high school students' learning stress levels during the Covid-19 outbreak : Review of gender differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.265>
- Nugraheni & Purwanta. (2018). Upaya Meningkatkan Self Efficacy Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 1 Kalibawang Dalam Pembelajaran Matematika Menggunakan Pendekatan Guided Inquiry. *Indonesian Digital Journal of Mathematics and Education*, 5(8).
- Nuruddin, I. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa MA Al-Hidayah Wajak Malang. *Jurnal Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang*, 01.
- Patibang, D.A. & Zubair, A.G.H. (2017) Efikasi Diri pada Peserta Didik SMA X Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2(2).
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta:
-

Erlangga.

- Solomon, L. J., Rothblum, E. D., Kelly, J. A., Ellen Portini, M., & Sol-omon, L. J. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates Requests for reprints should be sent to. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 31, Issue 4).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stiyawan, A. (2013). Hubungan Self Management dan Self Competence Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK Negeri 2 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suhadianto, Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2020). Stop academic procrastination during Covid-19: Academic procrastination reduces subjective well-being. *KnE Social*
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syahroni, J. S. & Rohmatun. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring. *Prosding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*. 2809-3003.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Vol. 2, Issue 2.
- Zannah, M. M., & Laily, N. (2019). Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 14(2), 54–69.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>