

**PENGARUH *SELF EFFICACY*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA KELAS XI MIPA SMA NEGERI 105 JAKARTA**

SKRIPSI



Uhamka
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Oleh
Lilis Damayanti
1601015067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA
2020**

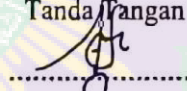
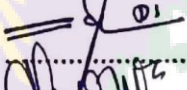
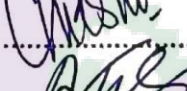
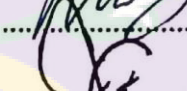

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi
Akademik Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta
Nama : Lilis Damayanti
NIM : 1601015067

Setelah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi, dan direvisi sesuai saran penguji

Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Hari : Sabtu
Tanggal : 15 Agustus 2020

Tim Penguji

	Nama Jelas	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dra. Asni, M.Pd, Kons		10/08/2020
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd		10-08-2020
Pembimbing	: Chandra Dewi, S. M.Pd, Kons		08-08-2020
Penguji I	: Nuraini, M.Pd. Kons		08-08-2020
Penguji II	: Fitniwilis, Dra., M.Pd		27-8-2020

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Desyiah Bandarsyah, M.Pd

NIDN. 03. 17112.6903

ABSTRAK

Lilis Damayanti: 1601015067. “*Pengaruh Self efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta*” Skripsi. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR.HAMKA, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya fenomena persepsi dan keyakinan diri siswa SMA Negeri 105 Jakarta yang rendah pada ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas seringkali membuat siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 144 siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta. Sampel penelitian sebesar 36 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *non random sampling* dengan model *propotional sampling*. Jenis instrumen berupa angket.

Hasil olahan data menunjukkan bahwa *self efficacy* diperoleh total skor sebesar 2675 dalam kategori tinggi dengan rincian tingkat presentase : tinggi sebesar 19,4%, sedang sebesar 61,1%, dan rendah sebesar 19,4%. Hasil dari prokrastinasi akademik diperoleh total skor sebesar 3308 dalam kategori sedang dengan rincian tingkat presentase : tinggi sebesar 13,9%, sedang sebesar 72,2%, dan rendah sebesar 13,9%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta dalam kategori sedang sebesar 61,1%, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta juga dalam kategori sedang sebesar 72,2%. Dan pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta sebesar 32,1% dalam kategori sedang.

Hasil Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t dan diperoleh hasil thitung sebesar 4.010 dan ttabel 1,692, berarti thitung > ttabel, sehingga dapat disimpulkan Ha diterima yang bermakna ada pengaruh *self efficacy* siswa terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta.

Kata kunci: *self efficacy*, prokrastinasi akademik

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
SURAT PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Prokrastinasi Akademik	7
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
b. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik	9
c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	15
d. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	18
e. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	27
2. Self Efficacy	28
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	28
b. Sumber <i>Self Efficacy</i>	29
c. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	32
d. Faktor-Faktor <i>Self Efficacy</i>	34
e. Proses <i>Self Efficacy</i>	38

B. Penelitian Yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Metode Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	51
4. Ukuran Sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik	52
a. Definisi Konseptual.....	52
b. Definisi Operasional.....	53
c. Jenis Instrumen	53
d. Kisi-kisi Instrumen.....	55
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	55
2. Instrumen Variabel <i>Self Efficacy</i>	59
a. Definisi Konseptual.....	59
b. Definisi Operasional.....	59
c. Jenis Instrumen	60
d. Kisi-kisi Instrumen.....	62
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	63
F. Teknik Analisis Data	67
1. Deskripsi Data	67
2. Pengujian Persyaratan Analisis	69
3. Pengujian Hipotesis.....	71



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Deskripsi Data.....	72
B. Uji Persyaratan Analisis.....	87
1. Uji Normalitas.....	87
2. Uji Linearitas.....	88
C. Pengujian Hipotesis.....	89
D. Pembahasan.....	91
E. Keterbatasan penelitian.....	95
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Simpulan.....	96
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMA adalah peserta didik yang secara resmi mengikuti pelajaran di dunia pendidikan yang pada umumnya berusia enam belas tahun sampai dengan sembilan belas tahun yang berada ditahap perkembangan remaja.

Siswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu sekolah merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan. Dalam mewujudkan cita-cita tentunya siswa memiliki tugas dan ujian yang harus diselesaikan seperti membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, dan tugas lainnya yang berkaitan dengan kegiatan akademik.

Tugas dan ujian yang diberikan harus dikerjakan dan diselesaikan tepat waktu oleh siswa. Namun beberapa fenomena yang sering terjadi berdasarkan observasi di SMA Negeri 105 Jakarta, terdapat siswa yang mengerjakan tugas jika waktunya sudah dekat dengan waktu pengumpulan tugas itu, atau bahkan ada yang terlambat mengumpulkan tugas tersebut, akibatnya dalam mengerjakannya sering kali siswa mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

Selanjutnya, persepsi siswa tentang tingkat kesulitan tugas, tergantung bantuan teman, kurangnya referensi dari tugas yang diberikan, lebih mendahulukan aktivitas di luar akademik sekolah seperti organisasi, tugasnya tidak menarik, memiliki aktivitas yang padat dalam organisasi (OSIS), serta

tidak paham instruksi tugas yang diberikan, dan lain sebagainya. Perilaku-perilaku berdasarkan fenomena yang terjadi di atas disebut dengan prokrastinasi, karena prokrastinasi tersebut terjadi dalam bidang akademik, maka disebut prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984:504), bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subyektif dirasakan oleh seseorang (prokrastinator).

Siswa yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dapat dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Ketika menghadapi tugas tersebut siswa membutuhkan keyakinan diri yang tinggi yakin bahwa ia bisa mengerjakannya dengan kemampuan yang ia miliki. Seseorang yang yakin dengan kemampuannya akan berusaha untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan sebaik mungkin dan selesai sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Keyakinan individu tersebut disebut dengan *Self Efficacy*.

Menurut Bandura (1997:3), mengatakan “ *perceived self efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize* “. Efikasi diri atau bisa juga disebut dengan *self-efficacy* dipersepsikan mengacu pada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian pada tujuan tertentu.

Self efficacy dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan individu, ketika siswa mengalami keberhasilan dari hasil perjuangannya sendiri, maka pengalaman keberhasilan itu dapat menaikkan *self efficacy* nya, kemudian pengalaman orang lain, pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama, yang ketiga, persuasi verbal Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya, dan yang terakhir kondisi fisiologis, ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidak mampuan, karena hal itu dapat melemahkan kinerja individu dan membuat *self efficacy* menjadi rendah.

Ketika siswa memiliki kesulitan dalam mengerjakan tugas maka keyakinan dirinya lah yang menjadi penentu tindakan selanjutnya. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mampu mengerjakan tugasnya secara maksimal, dan sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau disebut prokrastinasi akademik karena tidak memiliki keyakinan untuk mengatasi

kesulitannya tersebut.

Namun dalam fenomena yang ada melalui observasi menunjukkan bahwa ada yang memiliki *self efficacy* tinggi tetapi kerap melakukan prokrastinasi akademik dan ada yang memiliki *self efficacy* yang rendah namun jarang melakukan dan bahkan hampir tidak pernah melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti ingin mengetahui seberapa jauh pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sebagian siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya sehingga tidak tepat waktu mengumpulkan tugas.
2. Sebagian siswa XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta cenderung mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akademiknya dan tidak mau bertanya kepada guru mata pelajaran.
3. Beberapa siswa XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta lebih mengutamakan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah.

4. Beberapa siswa XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta memiliki persepsi dan keyakinan diri yang rendah pada ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sekolah.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian yaitu pada Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 105 Jakarta ?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, dapat diperoleh manfaat penelitian.

Adapun manfaat penelitian adalah:

1) Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang *Self Efficacy* dan prokrastinasi akademik.

2) Manfaat Praktis

a) Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi renungan bagi siswa yang sedang mengalami prokrastinasi akademik, sehingga mereka bisa berfikir ulang mengenai penyebab mereka melakukan penundaan.

b) Guru BK

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi agar dapat membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan *self efficacy* yang rendah.

c) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang prokrastinasi akademik dan *self efficacy*.

d) Bagi Orang Tua

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai masukan untuk lebih mengontrol anak dirumah yang sering bermain game dan bermain sosial media agar mereka lebih fokus dalam menyelesaikan tugas sehingga meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik, dan juga senantiasa memberikan dukungan secara verbal agar meningkatkan *self efficacy* anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (hal. 196). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of Control*. (hal. 3). New York: W.H Freeman.
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination : Why You Do It, What To Do About It* (hal. 5). Cambridge: Da Capo Press.
- Feist, J., & Gregory, J. (2010). *Teori Kepribadian* (hal. 213-215). Jakarta: Selemba Humanika.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research, And Treatment*(hal. 83). New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi* (hal. 80-81). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hikmat, M. M. (2011). *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra* (hal. 91). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ormrod, J. E. (2008)., *Psikologi Pendidikan* (hal. 23-27). Jakarta: Erlangga.
- Riduwan, M. A. (2009). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula* (hal. 162). Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi Remaja* (hal. 27). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- *Jurnal***
- Akinsola , M. K., & dkk. (2007). *Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, , No. 3 Vol.4 363-370.
- Ferrari, J., & Morales, J. (2007). *Perceptions Of Self Concept and Self Presentation by Procrastinator : Further Evidence . The Spanish Journal Of Psychology*, 91-96.

- Rizvi A, Prawitasari J.E, & Soetjipto H.P. (1997). “*Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”. *Jurnal Psikologika*, 51- 66.
- Tice, D., & Baumeister, R. (1997). *Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Cost and Benefits Of Dawdling. Psychological Science*, 454-458.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). *Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. Journal Of Counseling Psychology* vol.31 No.4 , 503-509.

