

## PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

**Aminatus Tsalitsah**

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [aminatus.22084@mhs.unesa.ac.id](mailto:aminatus.22084@mhs.unesa.ac.id)

**Najlatun Naqiyah**

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [najlatunnaqiyah@unesa.ac.id](mailto:najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih tingginya prokrastinasi akademik pada siswa SMA yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya kualitas hasil belajar. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, terutama *academic self-efficacy* dan *self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Subjek penelitian berjumlah 351 siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling dan proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data meliputi uji asumsi klasik serta analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda dengan bantuan program IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 52,6 persen. *self-control* juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 73,6 persen. Secara simultan, *academic self-efficacy* dan *self-control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 74,6 persen. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* dan *self-control* siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Hasil ini berimplikasi pada pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan *academic self-efficacy* dan *self-control*, serta memperkuat kajian teoretis terkait faktor psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** *Academic Self-efficacy*, *self-control*, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA

### Abstract

This study was motivated by the high level of academic procrastination among high school students, which results in delayed task completion and low quality learning outcomes. Academic procrastination is influenced by internal psychological factors, particularly *academic self-efficacy* and *self-control*. This study aims to analyze the influence of *academic self-efficacy* and *self-control* on academic procrastination among high school students, both partially and simultaneously. This study uses a quantitative approach with an *ex post facto* design. The research subjects consisted of 351 high school students, selected using simple random sampling and proportional random sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire that had met the validity and reliability tests. Data analysis techniques included classical assumption tests and simple linear regression and multiple linear regression analyses using IBM SPSS software. The results showed that *academic self-efficacy* had a negative and significant effect on academic procrastination, contributing 52.6 percent. *self-control* also has a negative and significant effect on academic procrastination, contributing 73.6 percent. Simultaneously, *academic self-efficacy* and *self-control* have a significant effect on academic procrastination, contributing 74.6 percent. These findings indicate that the higher a student's *academic self-efficacy* and *self-control*, the lower their level of academic procrastination. These findings highlight the importance of guidance and counseling services that focus on strengthening *academic self-efficacy* and *self-control*, as well as the need to further explore the theoretical framework regarding the psychological factors that influence academic procrastination

**Keywords:** *Academic self-efficacy*, *self-control*, academic procrastination, high school students .

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik meskipun individu memiliki waktu dan kesempatan yang cukup

untuk menyelesaikannya. Perilaku ini banyak ditemukan pada peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas dan berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas, rendahnya kualitas hasil belajar, serta meningkatnya

tekanan akademik yang dialami siswa (Zhang, 2017). Prokrastinasi akademik juga dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran dan perkembangan akademik siswa secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang cukup serius dalam konteks pendidikan. Data empiris juga menunjukkan bahwa sebagian siswa berada dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi (Dwi Fatmala & Nastiti, 2023).

Pada masa remaja, siswa SMA berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemampuan regulasi diri. Siswa diharapkan mampu mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta bertanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik, sehingga memilih untuk menunda tugas dan lebih mengutamakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (Muyana, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar persoalan kedisiplinan, tetapi berkaitan dengan faktor psikologis internal siswa. Prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal yang berasal dari lingkungan individu. Faktor tersebut meliputi gaya pengasuhan orang tua, tingkat pengawasan lingkungan, serta sistem penilaian yang diterapkan. Lingkungan dengan pengawasan rendah cenderung meningkatkan kecenderungan menunda tugas karena tidak adanya kontrol yang jelas. Selain itu, lingkungan yang hanya berfokus pada hasil akhir tanpa memperhatikan proses dapat menimbulkan tekanan dan meningkatkan perilaku prokrastinasi. Beberapa penyebab umum prokrastinasi juga meliputi ketakutan akan kegagalan, ketidaksukaan terhadap tugas, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan (Nuryadi & Ginting, 2017).

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam prokrastinasi akademik adalah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas akademik (Bandura, 1994). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa *academic self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang menantang sehingga individu tidak mudah menyerah dan memiliki ketekunan dalam mencapai tujuan akademik (Septintiyas et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* juga berkaitan dengan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan serta kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan (Dandi Prayoga et al., 2024). Siswa dengan *academic self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tugas yang menantang, lebih berani memulai tugas, serta mampu

bertahan ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, siswa dengan *academic self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri, memandang tugas sebagai beban, dan menghindari tugas yang dianggap sulit, sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa (Hanjani et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memengaruhi cara siswa merespons tugas akademik, termasuk dalam menentukan strategi belajar, tingkat ketekunan, serta bagaimana siswa menyikapi kegagalan dalam proses belajar (Sahin et al., 2024).

Selain *academic self-efficacy*, *self-control* juga merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. *self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2007). Sejalan dengan itu, *self-control* juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dengan menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang (Wang & Sun, 2023). Dalam konteks akademik, *self-control* berperan dalam kemampuan siswa menahan godaan aktivitas nonakademik, mengatur waktu belajar, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Rendahnya *self-control* menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi dan kesulitan mempertahankan fokus, sehingga meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* secara simultan berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, di mana peningkatan kedua variabel tersebut diikuti dengan penurunan tingkat prokrastinasi (Wulandari & Umaroh, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-control* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, sehingga peningkatan *self-control* dapat memperkuat pengaruh *academic self-efficacy* dalam menurunkan prokrastinasi (Chen & Lopez, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Clara et al. (2017) menemukan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* berperan signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran penting dalam hubungan antara *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, sehingga keyakinan diri akan lebih efektif dalam menekan

prokrastinasi apabila disertai dengan kemampuan pengendalian diri yang baik (Liu et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran kedua variabel psikologis tersebut dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam merancang program intervensi yang berfokus pada penguatan *academic self-efficacy* dan *self-control* sebagai upaya preventif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Desain ini digunakan karena peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap variabel penelitian, melainkan menganalisis hubungan dan pengaruh antarvariabel berdasarkan data yang telah ada. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

Sumber data penelitian berasal dari siswa Sekolah Menengah Atas. Subjek penelitian berjumlah 351 siswa yang berasal dari tiga SMA negeri. Pemilihan sekolah didasarkan pada kemudahan akses dan ketersediaan izin dari pihak sekolah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random* dan *proportional random sampling* agar setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden serta proporsi sampel tetap terwakili. Penggunaan *proportional random sampling* bertujuan agar sampel mewakili populasi secara proporsional (Sugiyono, 2020).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert. Skala *academic self-efficacy* disusun berdasarkan konsep efikasi diri akademik yang dikemukakan oleh Bandura (1994) serta diadaptasi dari *academic self-efficacy scale* yang dikembangkan oleh Sagone dan De Caroli (2014). Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan redaksi pernyataan agar sesuai dengan karakteristik siswa SMA tanpa mengubah konstruk utama yang diukur. Skala *self-control* disusun berdasarkan konsep pengendalian diri menurut Baumeister dan Vohs (2007). Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan konsep dan karakteristik perilaku menunda tugas akademik yang dikemukakan oleh Zhang, (2017). Seluruh instrumen penelitian telah melalui uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan koefisien cronbach's alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item

pernyataan dinyatakan valid dan instrumen memiliki reliabilitas yang baik.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS. Tahapan analisis meliputi uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis regresi. Selanjutnya, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dan pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik secara parsial. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* secara simultan terhadap prokrastinasi akademik. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 351 siswa Sekolah Menengah Atas. Seluruh data dinyatakan layak dianalisis dengan nilai Valid N (*listwise*) sebesar 351. Responden dari siswa SMA yang dipilih secara proporsional. Deskripsi data disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi variabel *academic self-efficacy*, *self-control*, dan prokrastinasi akademik berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Stand ar Devia si
<i>Academic self-efficacy</i>	351	60	120	89,25	11,298
<i>Self-control</i>	351	51	108	80,06	11,003
Prokrastinasi Akademik	351	20	62	39,05	8,284
Valid N ( <i>listwise</i> )	351				

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel penelitian. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat *academic self-efficacy* dan *self-control* yang cukup, serta kecenderungan prokrastinasi akademik yang masih berada pada tingkat sedang.

Setelah dilakukan analisis deskriptif terhadap data penelitian, tahap selanjutnya adalah pengujian asumsi klasik. Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan sebelum dilakukan analisis regresi. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas.

### Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual pada model regresi berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji kolmogorov smirnov terhadap nilai residual tidak terstandarisasi. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Residual

Tahap Pengujian	N	Test Statistic	Signifikansi (Asymp. Sig)	Keterangan
Sebelum pengeluaran data ekstrem	352	0,052	0,023	Tidak normal
Setelah pengeluaran data ekstrem	351	0,046	0,074	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas pada tahap awal menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,023, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data residual belum memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, dilakukan pemeriksaan lanjutan melalui analisis grafik residual dan identifikasi data ekstrem. Hasil pemeriksaan menunjukkan terdapat satu data ekstrem, sehingga data tersebut dikeluarkan dari analisis. Setelah pengeluaran satu data ekstrem, uji normalitas dilakukan kembali terhadap 351 data. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,074 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual telah berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas untuk analisis regresi.

### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen membentuk pola hubungan linier. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan antara *academic self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik serta antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik. Pengujian dilakukan menggunakan fasilitas Test for Linearity pada program SPSS. Hubungan antar variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05.

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	N	Signifikansi Linearity	Signifikansi Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Academic self-efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik	351	0	0,234	Linier

<i>Self-control</i> dengan Prokrastinasi Akademik	351	0	0,056	Linier
---	-----	---	-------	--------

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi Deviation from Linearity pada hubungan *academic self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,234, yang lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Selanjutnya, hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,056, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, kedua variabel independen memenuhi asumsi linearitas dan layak digunakan dalam analisis regresi.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians data prokrastinasi akademik antar kelompok sekolah bersifat homogen sebelum dilakukan analisis regresi. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene dengan bantuan program IBM SPSS. Data yang diuji adalah skor prokrastinasi akademik siswa yang dikelompokkan berdasarkan asal sekolah.

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi Akademik	0,9	2	349	0,405

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi uji Levene sebesar 0,405, yang lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data prokrastinasi akademik antar kelompok sekolah bersifat homogen. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi asumsi homogenitas dan layak digunakan untuk analisis regresi linier.

### Uji Hipotesis

Setelah data penelitian memenuhi seluruh asumsi klasik, tahap selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa, baik secara parsial maupun simultan.

#### H<sub>1</sub> Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan *academic self-efficacy* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen pada taraf signifikansi 0,05.

Tabel 5 Model Summary Regresi Linier Sederhana *Academic Self-Efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,725	0,526	0,525	5,71

Tabel 6 Hasil Uji ANOVA Regresi Linier Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	12637,035	1	12637,035	387,580	
Residual	11379,142	349	32,605		
Total	24016,177	350			

Tabel 7 Koefisien Regresi *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Koefisien regresi bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan *academic self-efficacy* diikuti oleh penurunan prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan satu satuan *academic self-efficacy* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebesar 0,532 satuan, dengan asumsi variabel lain berada dalam kondisi konstan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima.

Nilai R Square sebesar 0,526 menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 52,6 persen dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan sisanya sebesar 47,4 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel *academic self-efficacy* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## H<sub>2</sub> Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Hipotesis kedua menyatakan bahwa *self-control* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan *self-control* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen.

Tabel 8 Model Summary Regresi Linier Sederhana *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,858	0,736	0,735	4,263

Tabel 9 Hasil Uji ANOVA Regresi Linier Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	17672,44	1	17672,436	972,2	0
Residual	6343,741	349	18,177		
Total	24016,18	350			

Tabel 10 Koefisien Regresi *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	90,76	1,674		54	0
	Self-Control	-0,646	0,021	-0,858	-31	0

Koefisien regresi bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan *self-control* diikuti oleh penurunan prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan satu satuan *self-control* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebesar 0,646 satuan, dengan asumsi

Model	Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	86,518	2,430		35,596	0
	Self-Control	-0,532	0,027	-0,725	-19,687	0

variabel lain berada dalam kondisi konstan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima.

Nilai R Square sebesar 0,736 menunjukkan bahwa *self-control* memberikan kontribusi sebesar 73,6 persen dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan sisanya sebesar 26,4 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel *self-control* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## H<sub>3</sub> Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda.

Tabel 11 Model Summary Regresi Linier Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,864	0,746	0,745	4,185

Tabel 12 Hasil Uji ANOVA Regresi Linier Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	17921,98	2	8960,991	511,704	0,00
Residual	6094,195	348	17,512		
Total	24016,177	350			

Tabel 14 Koefisien Regresi *academic self-efficacy* dan *Self-Control*

Model	Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	93,796	1,830		51,261	0
	<i>Academic self-efficacy</i>	-0,117	0,031	-0,16	-3,775	0
	<i>Self-Control</i>	-0,553	0,032	-0,735	-17,372	0

Persamaan regresi linier berganda yang diperoleh adalah sebagai berikut.

$$Y = 93,796 - 0,117X_1 - 0,553X_2$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* memiliki arah pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, setiap peningkatan satu satuan *academic self-efficacy* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik sebesar 0,117 satuan dan setiap peningkatan satu satuan *self-control* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik sebesar 0,553 satuan, dengan asumsi variabel lain berada dalam kondisi konstan.

Nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima. Nilai R Square sebesar 0,746 menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 74,6 persen dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan sisanya sebesar 25,4 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan diri dan kemampuan pengendalian diri yang cukup, namun

belum optimal, sehingga perilaku prokrastinasi akademik masih cukup sering terjadi.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien regresi sebesar  $-0,532$  menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *academic self-efficacy* menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,532 satuan. Kontribusi *academic self-efficacy* dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik sebesar 52,6 persen. Temuan ini mendukung teori Bandura (1994) yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara berpikir dan bertindak dalam menghadapi tugas akademik. Siswa dengan *academic self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung lebih berani memulai tugas dan tidak menghindari tantangan akademik, sehingga kecenderungan prokrastinasi menjadi lebih rendah.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien regresi sebesar  $-0,646$  menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-control* menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,646 satuan. Nilai R Square sebesar 73,6 persen menunjukkan bahwa *self-control* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan *academic self-efficacy*. Temuan ini sejalan dengan konsep *self-control* dari Baumeister dan Vohs (2007) yang menekankan peran pengendalian diri dalam mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang. Siswa dengan *self-control* yang baik mampu mengelola distraksi dan menunda kepuasan sesaat sehingga lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil pengujian hipotesis simultan menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan *self-control* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 74,6 persen. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kombinasi keyakinan diri dan kemampuan pengendalian perilaku. *academic self-efficacy* berperan dalam membentuk keyakinan siswa bahwa tugas dapat diselesaikan, sedangkan *self-control* berperan dalam memastikan keyakinan tersebut diwujudkan dalam tindakan nyata. Temuan ini sejalan dengan penelitian Liu et al. (2020) yang menegaskan bahwa *self-control* memperkuat peran *academic self-efficacy* dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik.

### PENUTUP

#### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Semakin tinggi *academic self-efficacy* siswa, semakin rendah kecenderungan

prokrastinasi akademik. Keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong siswa untuk lebih berani memulai dan menyelesaikan tugas akademik. *self-control* juga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Siswa dengan *self-control* yang baik mampu mengendalikan perilaku, mengatur waktu, dan memprioritaskan tugas akademik sehingga perilaku menunda tugas dapat ditekan. Secara simultan, *academic self-efficacy* dan *self-control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kombinasi keyakinan terhadap kemampuan diri dan kemampuan pengendalian diri. Upaya penurunan prokrastinasi akademik perlu memperhatikan kedua aspek tersebut secara bersamaan..

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, penguatan *academic self-efficacy* dan *self-control* perlu menjadi fokus utama dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Secara praktis, sekolah dan guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan layanan yang mendorong pengalaman keberhasilan siswa, misalnya melalui pelibatan aktif dalam kegiatan lomba akademik maupun nonakademik yang berorientasi prestasi. Pengalaman tersebut dapat meningkatkan keyakinan diri dan membantu siswa mengaktualisasikan kemampuan pengendalian diri dalam konteks akademik.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil interaksi antara faktor keyakinan diri dan pengendalian diri. *academic self-efficacy* berperan dalam membentuk kesiapan kognitif siswa, sedangkan *self-control* berperan dalam penerapan perilaku belajar secara nyata. Untuk penelitian lanjutan, disarankan mengkaji faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik serta menggunakan desain longitudinal atau pendekatan kualitatif agar dinamika perubahan perilaku prokrastinasi dapat dipahami secara lebih mendalam.

### DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1994). Encyclopedia of mental health (Vol. 4). Academic Press. <http://www.des.emory.edu/mfp/BanEncy.html>  
Bimbingan Dan Konseling, 6(2).

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. Social and personality psychology compass, 1(1), 115-128.

Chen, J., & Lopez, E. R. (2024). Academic procrastination, self-efficacy, and self-control among Chinese college students. International Journal of Research Studies in Education, 13(19). <https://doi.org/10.5861/ijrse.2024.24770>

Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran self-efficacy dan Self-Control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA (studi pada siswa SMA X Tangerang). Versi cetak, 1(2), 159–169.  
Denta, M. (2019). Konseling Sebaya untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>

Dwi Fatmala, E., & Nastiti, D. (2023). The Effect of Learning Motivation and Self-Regulated Learning on the Academic Procrastination of XI Class Students at Antartika High School Sidoarjo [Pengaruh Motivasi Belajar dan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo].

Hanjani, A. D., Mandang, J. H., & Kaunang, S. E. J. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Likupang Barat. 3(3).

Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. Frontiers in Psychology, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

Nuryadi, A., & Ginting, A. A. (2017). Self-Control dan self-efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Adiraga, 3(2), 34. [http://jurnal.unipasb.ac.id/index.php/adi\\_raga](http://jurnal.unipasb.ac.id/index.php/adi_raga)  
Pengaruh Self Control Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik: A Systematic Literature Review (SLR). INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 5, 1753–1762.

Prayoga, D., Naqiyah, N., Khusumadewi, A., Nuryono, W., & Oktaviana, D. (2024). Career maturity in high school students: The interplay of self efficacy and locus of control. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 13(2), 179-195.

- Sagone, E., & DeCaroli, M.E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228.
- Sahin, A., Renatha Ernawati, Rizki Amalia, Raudah Zaimah Dalimunthe, Amalia Rizki Pautina, Sya'ban Maghfur, Dini Chairunnisa, & Ahmad Fasya AlfayyadI. (2024). Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 627–639. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>
- Septinityas, E., Dini, R., Yulianti, D., Kunci, K., Diri, E., & Belajar, K. (2022).
- Sugiyono, P. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wang, J., & Sun, Y. (2023). Time flies, but you're in control: the mediating effect of Self-Control between time attitude and academic procrastination. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01438-2>
- wulandari, M., & Khumaidatul Umaroh, S. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda In *Jurnal Psikologi* (Vol. 3, Issue 1)
- Zhang, S. M., and Feng, T. Y. (2017). Decision Model for Procrastination. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20170533>

