

Pengaruh *Internal Locus of Control* dan *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP MY

¹Triana Murniati, ²Anizar Rahayu

¹Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

²Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

Email: trianamurniati@gmail.com, anizarrahayu.upiyaijkt@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY, populasi sebanyak 256 siswa, dengan sampel penelitian 163 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda aplikasi JASP versi 0.19 for windows. Pengaruh *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik diperoleh koefisien regresi sebesar -2,635 dan $p = 0,009 < 0,05$, disimpulkan ada pengaruh negatif *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *internal locus of control* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik individu. Pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik diperoleh koefisien regresi sebesar -5,589 dan $p = 0,001 < 0,05$, disimpulkan ada pengaruh negatif *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik individu. Pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik koefisien regresi sebesar 0,335 dan $p = 0,001 < 0,05$ maka disimpulkan ada pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: **prokrastinasi akademik, *internal locus of control* dan *self efficacy***

ABSTRACT

This research is a quantitative study which aims to measure the influence of internal locus of control and self-ability on academic procrastination in MY Middle School students, a population of 256 students, with a research sample of 163 respondents using a purposive sampling technique. The data collection method used is the Likert Scale. The data analysis technique uses multiple linear regression, JASP application version 0.19 for Windows. The influence of internal locus of control on academic procrastination obtained a regression coefficient of -2.635 and $p = 0.009 < 0.05$, it was concluded that there was a negative influence of internal locus of control on academic procrastination. This shows that the higher the internal locus of control, the lower the academic procrastination. Likewise, vice versa, the lower the internal locus of control, the higher the individual's academic procrastination. The influence of self-efficacy on academic procrastination obtained a regression coefficient of -5.589 and $p = 0.001 < 0.05$, it was concluded that there was a negative influence of self-efficacy on academic procrastination. This shows that the higher self-efficacy, the lower academic procrastination. Vice versa, the lower the self-efficacy, the higher the individual's academic procrastination. The influence of internal locus of control and self-efficacy on academic procrastination, the regression coefficient is 0.335 and $p = 0.001 < 0.05$, so it can be concluded that there is an influence of internal locus of control and self-efficacy on academic procrastination.

Keywords: academic procrastination, internal locus of control and self-efficacy

1. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kelanjutan tingkat pendidikan sekolah dasar, dimana para siswa SMP tergolong remaja dengan rentang usia 12-14 tahun. Masa remaja merupakan masa-penghubung atau masa-peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa transisi tersebut dapat menimbulkan stress bagi remaja karena terjadi banyak perubahan di dalam diri individu, keluarga, dan sekolah (Santrock, 2003). Remaja pada jenjang SMP mulai dituntut untuk belajar mandiri, mulai kurang mendapat bantuan dari guru dan orang tua dalam mengerjakan tugas akademiknya. Di sisi lain, siswa juga menghadapi berbagai tugas, tidak jarang siswa menunda tugas untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan wawancara awal dengan guru BK dan bidang studi di SMP MY, fenomena prokrastinasi akademik terjadi di setiap kelas dengan jumlah yang beragam, guru harus mengingatkan siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu karena beberapa kali melakukan penundaan dalam mengumpulkan tugas. Demikian pula wawancara awal yang dilakukan pada beberapa siswa SMP MY, siswa mengaku pernah melakukan prokrastinasi akademik. Siswa menyatakan melakukan penundaan tugas dan mengumpulkan menjelang batas akhir, sering mengikuti kegiatan yang lebih menarik daripada mengerjakan tugas, seperti: bermain bersama teman. Selain itu, siswa kurang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki sehingga menghindar dalam mengerjakan tugas dan memilih menyalin pekerjaan teman di akhir waktu agar tetap mendapatkan nilai.

Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman pada tahun 1967 untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Ciri-ciri siswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Ferrari, dkk, 1995).

Reynold (2015) menemukan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik adalah *internal locus of control*. *Internal locus of control* adalah pemahaman individu pada peristiwa yang dialami merupakan akibat dari kemampuan, tingkah laku, ataupun perilaku dari individu tersebut daripada diatur oleh kekuatan di luar dirinya seperti keberuntungan, nasib, atau yang lainnya. Individu yang memiliki kecenderungan *internal locus of control* memahami kesuksesan individu sebagai sebuah hal yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri, sehingga selama masa pembelajaran lebih memerhatikan dan menggunakan waktunya dengan lebih baik (Deniz, Tras, & Aydogan 2009). Sejalan dengan pendapat diatas, Sari dan Fakhruddiana (2019) memahami *internal locus of control* sebagai keyakinan individu bahwa kesuksesan ataupun kegagalan terjadi karena individu itu sendiri yang dijembatani oleh kemampuan individu, ketertarikan individu terhadap suatu hal, dan juga usaha dari individu yang akan memengaruhi hasil yang akan individu dapatkan. Siswa dengan kecenderungan *internal locus of control* memahami bahwa hidup tidak hanya ditentukan oleh takdir dan terdapat kesadaran bahwa individu dapat mengusahakan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang dikehendaki. Kesadaran bahwa diperlukan banyak usaha untuk mencapai sebuah keberhasilan ini yang menjadi penghalang individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian Sari dan Fakhruddiana (2019) menyatakan bahwa individu yang mempunyai *internal locus of control* berkemungkinan lebih sedikit untuk melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan individu dengan kecenderungan *external locus of control*. Hal ini dikarenakan individu dengan kecenderungan *internal locus of control* akan menggunakan waktu dengan lebih baik dan menunjukkan perilaku konstruktif ketika dihadapkan dengan tantangan (Deniz, Tras, & Aydogan 2009). Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *internal locus of control* adalah sebuah kepercayaan individu bahwa segala kesuksesan dan kegagalan yang dialami berasal dari usaha-usaha yang dilakukan oleh individu.

Rachmahana (2001) faktor lain yang juga memengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self efficacy*. Feist & Feist (2008) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura (2010) juga menggambarkan *self efficacy* sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku. *Self efficacy* yang terbentuk pada diri siswa memberikan peran penting dalam proses mengerjakan tugas, hal ini memberikan keputusan dilaksanakan atau tidak dilaksanakan tugas tersebut. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Siswa yang memiliki *self efficacy* kategori tinggi, tidak akan bersikap menyerah atas pelaksanaan berbagai perilaku serta kesiapannya dalam berbagai kesulitan maupun tantangan. Untuk itu siswa menegaskan dalam setiap aktivitas belajarnya dimana terdapat beban berupa penumpukan tugas sehingga memerlukan banyak sekali energi, penjadwalan waktu secara

cukup, dan berbagai kesulitan terhadap pengerjaan tugasnya. Keyakinan siswa akan dijadikan penentu sebesar apa mereka dapat bertahan atas berbagai rintangan yang terjadi dan pengalaman tak terlupakan dalam penugasan. Makin kuat sebuah persepsi dari *self-efficacy* siswa untuk itu pula makin rajin dan tekun atas usahanya. Ciri-ciri siswa yang memiliki *self efficacy* adalah dapat menangani berbagai situasi yang menantang, seperti kemampuan untuk mengatasi rintangan yang dihadapi. Ancaman yang ada dianggap sebagai salah satu tantangan yang harus dihadapi dan tidak perlu dihindari, gigih dalam berusaha, percaya terhadap kemampuan dalam menghadapi masalah yang dihadapi, memperlihatkan keraguan yang rendah, dan suka mencari sesuatu yang baru/keluar dari zona nyaman. Ciri individu yang memiliki *self efficacy* rendah adalah individu yang lamban dalam membenahi diri (*self efficacy*) ketika menghadapi masalah ataupun tantangan, tidak percaya diri menghadapi rintangan yang ada, dan ancaman yang ada dianggap sebagai suatu bagian yang harus dihindari, mengurangi usaha sehingga mudah untuk menyerah, meragukan kemampuan dan keterampilan pada diri sendiri, aspirasi dan komitmen pada tugas dan tanggung jawab rendah, tetap berada dalam zona nyaman dan tidak berani untuk mencoba hal-hal yang baru.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada lokus kendali internal dengan prokrastinasi akademik ke arah negatif pada siswa SMA X. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik lokus kendali internal maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin buruk lokus kendali internal maka semakin tinggi pula prokrastinasi (Satrio & Nurhidayanti, 2023). Penelitian Aisyah dan Syukur (2019) menemukan ada pengaruh negatif dan signifikan antara *internal*

locus of control, *self-efficacy*, *self-esteem* secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa PAI FITK UIN Walisongo Semarang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa semakin tinggi *internal locus of control*, *self-efficacy*, *self-esteem* secara bersama-sama maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa PAI FITK UIN Walisongo Semarang. Maolidah (2013) terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari *self efficacy*, *locus of control*, motivasi tingkat kegunaan subjektif skripsi terhadap prokrastinasi akademik penyelesaian skripsi mahasiswa UIN Jakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

- Apakah ada pengaruh *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY?
- Apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY?
- Apakah ada pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY?

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui: Pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY

2. LANDASAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Ghufron dan Risnawita (Wahyuni 2014) perilaku menunda-nunda tugas disebut prokrastinasi akademik. Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman pada tahun 1967 untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan secara sengaja tugas yang seharusnya

dikerjakan walaupun terdapat konsekuensi yang menunggu dari penundaan tersebut. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tendensi untuk menunda tugas-tugas akademik atau mengabaikan tanggung jawab akademik selama proses pembelajaran.

Schraw (2017) prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang dengan sengaja menangguhkan ataupun menunda pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan. Gündüz (2020) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai sebuah penundaan yang dilakukan bahkan pada aspek-aspek yang dapat memengaruhi keberhasilan akademik seseorang seperti menunda untuk mengerjakan tugas, penundaan untuk hal-hal yang berhubungan dengan sekolah, ataupun penundaan yang dilakukan ketika individu melakukan persiapan menghadapi ujian. Lebih lanjut Gündüz menambahkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor kognitif, emosional, dan perilaku.

Internal Locus of Control

Kreitner dan Kinicki (2009) individu yang memiliki *internal locus of control* adalah individu yang memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan segala peristiwa konsekuensi yang memberikan dampak pada hidup mereka. Individu dengan *internal locus of control* tinggi akan melihat bahwa ia mampu mengontrol perilakunya.

Internal locus of control adalah pemahaman individu akan peristiwa yang dirasakan, pada pengalaman yang baik ataupun buruk, merupakan akibat dari kemampuan tingkah laku, ataupun perilaku dari individu tersebut. Individu dengan *internal locus of control* memahami bahwa kesuksesan individu dipengaruhi oleh dirinya sendiri sehingga individu selama pelajaran lebih memperhatikan dan menggunakan waktunya dengan lebih baik (Deniz, Tras, & Aydogan, 2009).

Selanjutnya Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan *internal locus of control* sebagai pemahaman secara menyeluruh individu dari pengalaman yang dialami disebabkan oleh berbagai tindakan ataupun perilaku yang individu lakukan dengan sendirinya. Robbins dan Judge (2013) mendefinisikan *internal locus of control* sebagai tingkat kendali dimana individu yakin hanya diri sendiri yang mengendalikan nasibnya.

Self efficacy

Bandura (2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan tugas, mencapai tujuan serta hambatan yang ada. Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa *self efficacy* merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Feist & Feist (2010) menyatakan bahwa *self-efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu. Secara umum, *self-efficacy* adalah penilaian kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2008).

Ghufron & Risnawita (2014) mengatakan bahwa *self efficacy* pada umumnya mendeskripsikan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan dan seberapa bertanggungjawabnya ia pada situasi yang beraneka ragam.

Hipotesis

Merujuk pada uraian tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.
2. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.

3. Ada pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.

3. METODOLOGI

Identifikasi Variabel

- a. Variabel terikat/dependent (Y):
Prokrastinasi Akademik
- b. Variabel bebas/independent (X1):
Internal Locus of Control
- c. Variabel bebas/independent (X2):
Self efficacy

Definisi Konseptual

- a. Prokrastinasi Akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sadar oleh individu pada hal yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang dengan sengaja menangguhkan ataupun menunda pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan (Schraw, 2017).
- b. *Internal Locus of Control* adalah tingkat kendali individu yang memiliki keyakinan atau pemahaman bahwa segala kesuksesan dan kegagalan yang diterima berasal dari usaha-usaha yang telah individu lakukan (Sarafino dan Smith, 2011).
- c. *Self efficacy* adalah merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan (Bandura, 2010).

Definisi Operasional

- a. Prokrastinasi Akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sadar oleh individu pada hal yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik individu, yang dioperasionalkan melalui skor skala prokrastinasi yang meliputi: secara sengaja menunda untuk mengerjakan tugas, memerlukan waktu lebih lama ketika mengerjakan tugas, perbedaan antara rencana dan kinerja sesungguhnya, dan memilih untuk

melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

- b. *Internal Locus of Control* adalah kepercayaan individu bahwa segala kesuksesan dan kegagalan yang diterima berasal dari usaha-usaha yang telah individu lakukan, yang dioperasionalkan melalui skor *internal locus of control* yang meliputi: kontrol, kemandirian, tanggung jawab, dan ekspektasi.
- c. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa seseorang mampu melakukan tugas tertentu dengan baik disertai dengan kemampuannya dalam menghadapi tekanan situasi dan masalah dengan pola adaptasi tertentu yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. *Self efficacy* dioperasionalkan melalui skor *self efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari: (1) *Level*; (2) *Strength*; (3) *Generality*. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala *self efficacy* akan memberikan gambaran tentang *self efficacy* responden.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP MY yang terdaftar pada tahun pelajaran 2024/2025, berjumlah 256 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut. Pada penelitian ini jumlah sampel disesuaikan dengan tabel Morgan yang menghasilkan sebanyak 163 siswa dari SMP MY.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan skala Likert dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan

Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pertanyaan favorable dan unfavorable.

Dari hasil try out diperoleh hasil pada skala prokrastinasi akademik terdapat 28 butir aitem yang valid dan 9 butir aitem yang gugur dari 37 total aitem. Nomor aitem yang gugur adalah 8, 16, 22, 24, 26, 29, 33, 34 dan 37 dengan nilai $p > 0,05$. Skala *internal locus of control* terdapat 18 butir aitem yang valid dan 5 butir aitem yang gugur dari 23 total aitem. Nomor aitem yang gugur adalah 3, 5, 11, 13 dan 17 dengan nilai $p > 0,05$ sedangkan skala *self efficacy* terdapat 23 butir aitem yang valid dan 10 butir aitem yang gugur dari 33 total aitem. Nomor aitem yang gugur adalah 4, 7, 9, 13, 14, 15, 21, 23, 29 dan 31 dengan nilai $p > 0,05$.

Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis regresi linier berganda digunakan untuk membuktikan sejauh mana pengaruh *internal locus of control* (X1) dan *self efficacy* (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Uji F (uji simultan) bertujuan untuk mencari apakah variabel bebas / variabel independen secara bersama-sama (simultan) mempengaruhi variabel terikat/variabel dependen. Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas/variabel independen (X) secara partial (sendiri-sendiri) berpengaruh terhadap variabel terikat /variabel dependen (Y) yang memiliki dua acuan sebagai dasar pengambilan keputusan uji t partial yaitu dengan melihat signifikansi dan dengan membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel. (Ghozali, 2021)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pertama menggunakan uji t (uji parsial) antara variabel *internal locus of control* dengan prokrastinasi akademik. $t = -2,635$ dan $p = 0.009 < 0,05$.

Hal ini membuktikan bahwa H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh negatif (berlawanan) yang signifikan *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.

Demikian juga dengan hipotesis kedua menggunakan uji t (uji parsial) antara variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, $t = -5.589$ dan $p = 0.001 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa H2 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh negatif (berlawanan) yang signifikan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.

Pengujian hipotesis ketiga (H3) dilakukan dengan metode analisa uji F (Uji Simultan). Berdasarkan hasil analisa data, diperoleh nilai Adjusted $R^2 = 0,335$ dan $p < 0,05$. Oleh karena itu, H3: “Ada pengaruh *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY” diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *internal locus of control*, *self efficacy* secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY.

Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel *internal locus of control*, *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY, dilakukan analisis terhadap koefisien determinasi, menunjukkan besarnya Adjusted R^2 adalah 0,335. Hal ini berarti terdapat 33,5% variasi prokrastinasi akademik yang dapat dijelaskan oleh variasi variabel *internal locus of control*, *self efficacy*. Sedangkan sisanya ($100\% - 33,5\% = 66,5\%$) dijelaskan oleh sebab-sebab lain di luar model regresi.

Adapun kontribusi variabel *internal locus of control*, *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY, secara parsial dapat dihitung sebagai berikut (Ghozali, 2021):

- a. Besarnya kontribusi *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik.

Koefisien Beta x Zero order (koefisien korelasi)

$$-0,208 \times -0,464 \times 100\% = 9,65\%$$

- b. Besarnya kontribusi *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik.

Koefisien Beta x Zero order (Koefisien korelasi)

$$-0,440 \times -0,561 \times 100\% = 24,68\%$$

Berdasarkan hasil kategorisasi skor, prokrastinasi akademik diperoleh mean temuan (X) sebesar 84, yaitu tergolong sedang. Mean temuan (X) *internal locus of control* sebesar 54, artinya *internal locus of control* tergolong sedang. *Self efficacy* diperoleh mean temuan (X) sebesar 69, tergolong sedang.

Analisis tambahan dalam penelitian ini adalah jenis kelamin. Laki-laki memiliki persentase sebesar 48,46% dan perempuan sebesar 51,54%.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh yang signifikan *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik ke arah negatif pada siswa SMP MY. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *internal locus of control* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik individu.
- b. Ada pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik ke arah negatif pada siswa SMP MY. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik individu.

c. Ada pengaruh yang signifikan *internal locus of control* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* dan *self efficacy* individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *internal locus of control* dan *self efficacy* individu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik individu.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan agar mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi variabel prokrastinasi akademik seperti hubungan dengan teman sebaya, kontrol diri, tingkat intelegensi dan trait individu, serta dukungan sosial. Selain itu, dapat juga dengan melakukan wawancara yang lebih mendalam pada proses pengumpulan data sehingga dapat menggali informasi yang lebih lengkap serta dapat melakukan penelitian di lokasi yang berbeda dengan populasi dan sampel yang lebih beragam.

Berdasarkan hasil kategorisasi, siswa SMP MY memiliki *internal locus of control*, *self efficacy* tergolong sedang. Oleh karena itu, hendaknya siswa terus meningkatkan keyakinan positif pada usaha-usaha yang dilakukan, memiliki tanggung jawab pada tiap keputusan yang diambil dan memiliki kontrol pada setiap tindakan ketika ingin mencapai suatu tujuan. Hal ini dapat terus dilatih dengan adanya pendampingan dari orang tua dan guru serta peranan teman sebaya sebagai contoh dalam menerapkan *internal locus of control* pada siswa. Terkait dengan *self efficacy*, siswa terus meningkatkan keyakinan diri ketika dihadapkan pada pengalaman tugas dengan tingkatan yang lebih sulit, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dengan tetap melakukan usaha mencapai tujuan sehingga mampu

menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan demikian, prokrastinasi akademik pada siswa SMP MY akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bandura, A. (2010). *Self efficacy Mechanism in Psychological and Health Promoting Behavior*. Prentice Hall, New Jersey
- Baron, R. A, & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Deniz, M. E., Traş, Z., & Aydoğan, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2).
- Feist, J., & Gregory, J. (2008). *Theories of Personality* (terjemahan Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, J., & Feist, J. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi 7). Diterjemahkan Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McGown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum.
- Filipak, S., Lubianka, B. (2021). On the Rocky Road to Independence: Big Five Personality Traits and Locus of Control in Polish Primary School Students during Transition into Early Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9).

- Ghufron, M.N., Risnawati, R.S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program (IBM SPSS 26)*. Edisi 10. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kreitner., & Kinicki. (2009). *Perilaku Organisasi*. Edisi 5. Jakarta: Salemba.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (edisi keenam Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Rachmahana, 2001. Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikodimensia: *Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol. 2, Nomor 3 (132-147).
- Reynold, J. (2015). *Factors Affecting Academic Procrastination*. Western Kentucky University. <https://digitalcommons.wku.edu/theses/1511/>.
- Robbins, S.P., & Judge T.A. (2013). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba empat
- Santrock. J.W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. (Alih Bahasa: S. B. Adelar & S. Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2).
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2017). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *J Educ Psychol*, 99(1), 12.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65– 94.
- Wahyu, A. M., Mantara, A. Y., Noorrizki, R. D. (2020). Locus Kendali Internal dan Kemampuan Interpersonal sebagai Prediktor Kesiapan Mengelola Bisnis. *Jurnal Administrasi Bisnis*. Vol.9, No.2. *Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Malang*.
- Wahyuni, D. W., & Muhari. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4, No. 3.