

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA
MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Kelulusan

Program Studi Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



DISUSUN OLEH :

AMELIA AGUSTIN NURFAJRI

1907016034

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto” merupakan hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 24 Agustus 2023



Amelia Agustin Nur Fajri
NIM 1907016034

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO

Nama : Amelia Agustin Nurfajri
NIM : 1907016034
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.SI
NIP 197711022006042004

Semarang, 22 Juli 2023
Yang bersangkutan

Amelia Agustin Nurfajri
NIM 1907016034

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA
MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO

Nama : Amelia Agustin Nurfajri

NIM : 1907016034

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901

Semarang, 24 Juli 2023
Yang bersangkutan

Amelia Agustin Nurfajri
NIM 1907016034

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

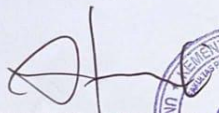
Judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO
Penulis : Amelia Agustin Nurfajri
NIM : 1907016034
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

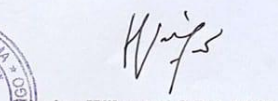
Semarang, 15 September 2023

DEWAN PENGUJI

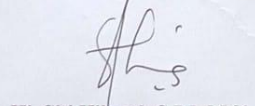
Penguji I


Moh Arifin, S. Ag., M. Hum.
NIP 197110121997031002

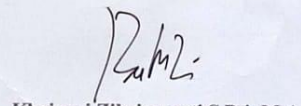
Penguji II


Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.
NIP 19771102206042004

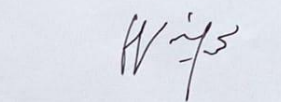
Penguji III


Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si.
NIP 197502052006042003


Penguji IV


Khairani Zikrinawati S. Psi., M. A.
NIP 199201012019032036

Pembimbing I


Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.
NIP 197711022006042004

Pembimbing II


Lainatul Mudzkiyyah, M. Psi., Psikolog.
NIP 198805032016012901

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri
(QS.Ar-Ra'd ayat 11)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya
(QS. Al-Baqarah ayat 286)

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND EMOTIONAL MATURITY WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF SMA MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO

Amelia Agustin Nur Fajri

ABSTRACT

Academic procrastination is an individual's tendency to delay working on academic assignments, that they realize that the delay will harm them in the future. This study aims to empirically examine the relationship between self-efficacy and emotional maturity with academic procrastination in SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto students. This type of research is quantitative with a correlational approach. This study used a stratified random sampling technique and obtained a sample of 85 students, then the researchers rounded up the subjects to 100 students. Hypothesis testing in this study uses multiple correlations. The result of this study is 0.782, which means that the relationship between self-efficacy, emotional maturity and academic procrastination simultaneously has a moderate or quite strong relationship. With a significance value of 0.00 which means less than 0.05, so the hypothesis is accepted.

Keywords: self-efficacy, emotional maturity, academic procrastination

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA
MUHAMMADIYAH I PURWOKERTO**

Amelia Agustin Nurfajri

ABSTRAK

Prokrastinasi Akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, bahwa mereka menyadari bahwa penundaan tersebut akan merugikan mereka dimasa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling dan mendapatkan sampel 85 siswa, kemudian peneliti membulatkan subjek menjadi 100 siswa. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi berganda. Hasil dari penelitian ini adalah 0,782 yang artinya tingkat hubungan efikasi diri, kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik secara simultan memiliki hubungan yang sedang atau cukup kuat. Dengan nilai signifikansi 0,00 yang berarti kurang dari 0,05, sehingga hipotesis diterima.

Kata kunci : efikasi diri, kematangan emosi, prokrastinasi akademik

KATA PENGATAR

Alhamdulillahirabbila'lamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dalam peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi, M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi sekaligus dosen wali serta sebagai pembimbing I, beliau telah memberikan masukan maupun serta bimbingan dukungan, dan arahan serta telah meluangkan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing II beliau siap memberikan saran dukungan, waktu tenaga dan

pikiran bimbingan dan arahan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Bapak Imam Suyanto, S.Ag., M.Pd, selaku kepala sekolah dan seluruh staff SMA Muhammadiyah I Purwokerto,
9. Ibu Neni, Ibu Elfa Fadillah S.Sos selaku guru BK (bimbingan konseling) SMA Muhammadiyah I Purwokerto,
10. Siswa siswi SMA Muhammadiyah I Purwokerto yang sudah berkenan menjadi responden bagi penulis,
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 24 Agustus 2023



Amelia Agustin Nur Fajri
NIM 1907016034

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala bantuan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Wartini dan Bapak Barnani. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, doa, motivasi, semangat dan nasihat serta kata kata yang sering dilontarkan, "*Anak mama papa pasti bisa. Libatkan Allah SWT dalam keadaan apapun, tetap semangat*", dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya, kalian sangat berarti. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan aamiin.
2. Teruntuk kedua kakak dan adik saya tersayang, Junia Galih Wardana dan Sifa Hussudur Faizatu, yang telah membersamai saya dalam segala keadaan. Terima kasih untuk segala usaha dalam menyemangati saya agar segera menyangang gelar sarjana.
3. Sahabat terbaik saya, Efa Sufi, Salsabila, Carissa, Iin, Aghnia, Nufus yang selalu mendukung, selalu memotivasi, menenangkan saya disaat overthinking, dan memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.
4. Teman-teman saya dari rumah, Tyas, Nikita, Dhiya.

5. Teman satu kost saya selama merantau di Semarang Avista Alviany, Salsabila Shafiyah Al'Arafah, Dian Nabilatul, Wulan Sari, Gita Eristia, Siti Mayyadah.
6. Teman- teman seperjuangan Psikologi 2019 yang saling membantu, berbagi ilmu pengetahuan, dan dukungan.
7. Teman- teman KKN kelompok 17 Ikhma, Ica, Nabila, Mamih Erni, Popi, Mita, Zika, Mas Farid, Fuad, Putri, Dikana.
8. Diri sendiri yang sudah berani melewati banyak jalan berliku dan terus melangkah hingga sejauh ini. Terima kasih karena sudah memilih untuk terus berjuang walaupun rasa ingin menyerah berkali-kali dengan menghampiri.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	23
A. Prokrastinasi Akademik (Y)	23
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	23
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	28
4. Prokrastinasi Akademik Menurut Pespektif Islam	29
B. Efikasi Diri (X1)	33
1. Pengertian Efikasi Diri.....	33
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	35
3. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	37
4. Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>) Menurut Perspektif Islam	39
C. Kematangan Emosi (X2)	44
1. Pengertian Kematangan Emosi.....	44

2.	Aspek-aspek Kematangan Emosi	46
3.	Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi	49
4.	Kematangan Emosi Menurut Perspektif Islam.....	51
D.	Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Muhammadiyah 1 Purwokerto	54
E.	Kerangka Berpikir	58
F.	Hipotesis	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		61
A.	Jenis Pendekatan Penelitian	61
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	61
1.	Variabel Penelitian.....	61
2.	Definisi Operasional	62
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	64
1.	Lokasi Penelitian	64
2.	Waktu Penelitian.....	64
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	64
1.	Populasi	64
2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	65
E.	Teknik Pengumpulan Data	67
1.	Skala Prokrastinasi Akademik.....	68
2.	Skala Efikasi Diri.....	70
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	71
1.	Validitas	71
2.	Reliabilitas.....	73
3.	Hasil Uji Validitas	73
G.	Teknik Analisis Data.....	80
1.	Uji Normalitas	80
2.	Uji Linearitas	80
3.	Uji Hipotesis.....	81
BAB IV		82
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		82
A.	Hasil Penelitian	82
1.	Deskripsi Subjek.....	82
B.	Hasil Uji Asumsi	89

1. Uji Normalitas	89
2. Uji Linearitas	90
3. Uji Hipotesis.....	91
C. Pembahasan	97
1. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto	97
2. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.....	100
3. Hubungan antar Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto ..	103
BAB V.....	110
KESIMPULAN	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN	117
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	153

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keadaan Populasi Subjek Penelitian	65
Tabel 3.2 Kriteria Skor Skala	68
Tabel 3.3 Blueprint Prokrastinasi Akademik	69
Tabel 3.4 Blueprint Efikasi Diri	70
Tabel 3.5 Blueprint Kematangan Emosi	71
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	74
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri	75
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Kematangan Emosi.....	76
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Saat Aitem Gugur	77
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Aitem Valid	77
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Saat Aitem Gugur	78
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Aitem Valid	78
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur	79
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid	79
Tabel 3.15 Kategori Koefisien Korelasi	81
Tabel 5. 1 Hasil Uji Deskriptif	84
Tabel 5.2 Kategori Skor Variabel Prokrastinasi Akademik	85
Tabel 5.3 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik	85
Tabel 5.4 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri	86
Tabel 5.5 Distribusi Variabel Efikasi Diri	87
Tabel 5.6 Kategori Skor Variabel Kematangan Emosi.....	87
Tabel 5.7 Distribusi Variabel Kematangan Emosi	88
Tabel 5.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	89
Tabel 5.9 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik	90
Tabel 5.10 Hasil Uji Linearitas Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	91
Tabel 5.11 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik	92
Tabel 5.12 Hasil Uji Hipotesis Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.13 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Prokrastinasi Akademik	95

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	59
Bagan 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Bagan 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blue Print</i>	117
Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba	124
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian	130
Lampiran 4 Lembar Permohonan Lokasi Penelitian	138
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden.....	139
Lampiran 6 Skala Penelitian.....	140
Lampiran 7 Hasil Deskriptif.....	146
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	148
Lampiran 9 Hasil Uji Linieritas.....	150
Lampiran 10 Hasil Hipotesis	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman menuntut manusia untuk lebih cermat dalam menggunakan waktu agar manusia siap menerima perubahan zaman, termasuk salah satunya di dunia pendidikan. Ketidaksiapan manusia dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien mengakibatkan kurang produktif dikalangan manusia untuk menjalani tujuan hidup. Bagi bidang pendidikan khususnya para siswa di Sekolah Menengah Atas, mempunyai kekurangan dalam kemampuan untuk memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien dapat berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi mereka. Hal ini sangat krusial karena ketidak mampuan ini berdampak pada masa depan mereka.

Siswa merupakan peserta didik yang sedang mengikuti proses belajar, dimana siswa diharapkan untuk lebih lama serta lebih aktif berada di lingkungan sekolah selama jam pelajaran berlangsung. Meskipun demikian, ada sebagian siswa yang menghadapi kesulitan, seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu. Ini bisa diakibatkan banyak siswa yang cenderung menunda-nunda mengerjakan tugasnya. Pada bidang psikologi, perilaku menunda-nunda ini disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi berlandaskan pendapat Newton, "*the act of replacing high priority actions with tasks of lower priority, or doing*

something from which one derives enjoyment, and thus putting off important tasks to a later time”, dimana prokrastinasi merupakan perilaku mengalihkan prioritas yang lebih penting dengan tugas, kurang penting dalam melaksanakan sesuatu yang menyenangkan serta memicu penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang luar biasa diwaktu yang lain (Wicaksono dalam Paul Newton, 2017: 67). Milgram mengemukakan prokrastinasi akademik melibatkan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas, yang mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas serta juga dapat menciptakan keadaan emosional atau tidak menyenangkan (dalam Susilarini dkk., 2021: 35). Selanjutnya Tools berpendapat bahwa, *“procrastination is when you put off things that you should be focusing on right now, usually in favor of doing something that is more enjoyable or that you’re more comfortable doing”*, dimana ketika seseorang menunda hal-hal yang sebaiknya fokus pada saat ini, oleh karena demi melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan atau yang lebih nyaman untuk dilakukan (dalam Wicaksono, 2017: 67).

Berdasarkan definisi tersebut, prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang dilaksanakan secara sengaja serta berulang kali. Dalam prokrastinasi, individu akan menunda pekerjaan yang harus dikerjakan dan mengisi waktu tersebut dengan melakukan aktivitas lain yang tidak begitu penting namun dianggap lebih menyenangkan. Kemudian, prokrastinasi akademik adalah berulang kali menunda penyelesaian pekerjaan atau tugas akademik seperti belajar untuk ujian, menyelesaikan tugas atau menghadiri

rapat (dalam Bukhori & Darmu'in, 2019: 204). Kemudian menurut Steel prokrastinasi adalah tindakan seseorang yang sengaja menunda aktivitas yang kebetulan bisa dicapai, meskipun dia menyadari bahwa hal tersebut mempunyai dampak negatif. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi juga melibatkan kesadaran individu akan konsekuensi dari perilaku tersebut (Fitriya & Lukmawati dalam Steel, 2007: 65). Selanjutnya menurut pendapat Ferrari telah menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu untuk selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, bahwa siswa menyadari penundaan tersebut akan merugikan diri sendiri dimasa depan (Fitriya & lukmawati dalam Ferrari dkk., 2016: 66). Hal ini memiliki implikasi negatif pada prestasi belajar siswa dan dapat mempengaruhi kualitas hidup diri sendiri secara keseluruhan. Prokrastinasi merupakan masalah yang sering dialami oleh banyak orang, terlepas dari usia, jenis pekerjaan, atau tingkat pendidikan.

Kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi) dapat memberikan dampak negatif terhadap produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Hal ini disebabkan oleh diri sendiri yang mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik serta tepat waktu. Prokrastinasi akademik siswa bisa berdampak stres dan memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan dan menimbulkan kecemasan yang menjadikan penghambat siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, prokrastinasi perlu dikenali dan dikurangi, agar individu dapat meningkatkan produktivitas dan memperbaiki kualitas hidup dalam diri

sendiri. Secara umum, prokrastinasi dapat diterima sebagai suatu masalah besar yang harus dikurangi atau dikejar. Beberapa teknik atau strategi dapat digunakan untuk aktivitas yang tidak begitu penting, dan memotivasi diri guna menyelesaikan pekerjaan dengan baik serta tepat waktu. Kemudian dibebepara prokrastinasi akademik memiliki efek negatif pada hasil belajar siswa yang dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

Perilaku menunda yang dilakukan oleh siswa dikarenakan diri siswa yang tinggi. Berdasarkan. Penelitian oleh Abdullah dkk., 2016 menunjukkan bahwa telah melaksanakan beberapa siklus penelitian. Temuan siklus pertama memperlihatkan penurunan sebesar 19,62% dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sementara pada siklus kedua, terdapat penurunan presentasi prokrastinasi akademik siswa sebesar 13,59%. Penurunan tersebut diakibatkan oleh layanan konseling kelompok yang memberikan teknik *self management*. Penelitian Abdullah dkk, menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada mahasiswa, tetapi juga dikalangan siswa SMA. Temuan riset ini memberikan pandangan bagi para peneliti bahwa penting untuk memberikan layanan yang khusus dalam menangani prokrastinasi akademik, seperti layanan kelompok dengan teknik *self management*. Lalu berhubungan dari teori Puswanti dan ramadhani bahwa prokrastinasi akademik mereka memiliki hubungan negatif, jika masalah ini tidak diatasi, maka dapat berdampak negatif bagi siswa. Temuan riset lain memperlihatkan dari 87 siswa yang diteliti, siswa dengan prokrastinasi akademik pada kategori yang

tinggi mempunyai rata-rata skor yaitu 90, 92, yang mengindikasikan dampak negatif pada prestasi akademik mereka (dalam Ramadhani dkk., 2020: 47). Keyakinan diri siswa berperan penting dalam menyelesaikan tugas. siswa juga dapat dipengaruhi oleh keputusan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu

Temuan-temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA yaitu dari riset Ilyas dan Suryadi (2017) di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Ampun beberapa alasan siswa melaksanakan prokrastinasi akademik yang pertama kurang cocok dengan guru pada mata pelajaran tertentu, kebiasaan menunggu hasil pekerjaan teman, serta keyakinan bahwa tugas dapat dikerjakan nanti. Pada Triyanto (2014) mengenai prokrastinasi akademik disalah satu SMA mengemukakan siswa cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas atau melaksanakan prokrastinasi akademik. Hal ini diakibatkan oleh kesibukan dengan tugas lain yang dianggap lebih penting, rasa malas, ketidakpahaman terhadap tugas, serta menunggu hingga batas akhir pengumpulan (*deadline*). Kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di sekolah ini terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah (29%), sedang (63%), serta tinggi (8%). Dampak dari prokrastinasi akademik bisa mengganggu proses belajar siswa sebab mereka cenderung membuang waktu secara sia-sia. Selain itu, tugas-tugas yang diberikan bisa terbengkalai serta hasilnya menjadi tidak maksimal. Tak hanya itu, prokrastinasi akademik juga berkorelasi pada nilai akademik

siswa, kesehatan yang kurang baik, tingkat stres yang tinggi, serta disfungsi psikologis individu. Selain itu, individu dengan prokrastinasi akademik juga bisa mengalami perasaan atau emosi negatif seperti cemas, merasa bersalah, panik, tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan, serta rendah diri (Tice & Baumeister, 1997: 61). Solomon dan Rothblum (1984) juga mengemukakan salah satu faktor yang mendorong individu melaksanakan prokrastinasi akademik yaitu ada faktor internal seperti efikasi diri.

Bandura mengemukakan efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatasi tugas atau situasi yang dihadapi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mempunyai motivasi yang lebih kuat untuk menyelesaikan tugas dan merasa lebih percaya diri dalam melakukan pekerjaan apapun (dalam Ghufron, Suminta 2013,21). Efikasi diri memengaruhi perilaku siswa dalam mengatasi kendala saat mengerjakan tugas, sehingga bisa memenuhi hasil yang diinginkan. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung gigih serta tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada tantangan, merasa mampu dalam mengatasi masalah, sehingga tidak menunda-nunda penyelesaian tugas, serta sebaliknya. (dalam Bhatara, 2020: 5). Efikasi diri akademik adalah keyakinan siswa dalam menyelesaikan beberapa tugas akademik guna memenuhi target yang diinginkan (Sari & Sumiati,2016). Dalam penelitian Bandura & Watts, (1997) mempunyai indikator bahwa siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi mempunyai kemampuan untuk memecahkan

kesulitan dalam tugas yang dijalani, optimisme, ketekunan dan bisa mengembangkan strategi untuk mengatasi setiap kesulitan akademik. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademik juga memandang tugasnya secara positif (dalam Saraswati & Ratnanningsih, 2017). Siswa yang menganggap bahwa tugas-tugas yang kompleks dan mudah sebagai bagian dari proses pembelajaran yang harus dihadapi oleh kalangan siswa. Oleh karena itu siswa akan menunjukkan upaya dan kesungguhan untuk belajar dan memiliki target menyelesaikan tugas akademik (dalam Mudzkiyyah dkk., 2022: 29).

Penelitian yang dilakukan oleh Afriyeni & Murjito (2014) memperlihatkan efikasi diri serta prokrastinasi berkorelasi negatif. Artinya, semakin rendah efikasi diri dalam menyelesaikan tugas maka semakin cenderung siswa melaksanakan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung menghindari prokrastinasi akademik serta memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan mencari solusi yang tepat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dewi & Sudiantara (2015), yang memperlihatkan semakin tinggi efikasi diri individu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian sebelumnya oleh Steel (dalam Lubis, 2018: 40) mempengaruhi faktor-faktor efikasi diri yang mengatakan jika prokrastinasi akademik berpengaruh pada efikasi diri. Oleh karena itu prokrastinasi akademik dapat menghindari perilaku individu untuk menyakini kemampuan dalam menyelesaikan tugas sesuai hasil yang diinginkan. Menurut Albert

Bandura (dalam Aqzayunarsih 2019) mengemukakan efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang diberikan oleh guru. Salah satu faktor dalam diri siswa yang berkorelasi pada prokrastinasi akademik yaitu mempunyai tingkat efikasi diri yaitu semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa saat menghadapi tugas, semakin rendah kecenderungan individu untuk melaksanakan prokrastinasi akademik (Rohmatun & Taufik, 2014: 23).

Beberapa riset yang dilaksanakan memperlihatkan faktor lain yang berkorelasi pada perilaku prokrastinasi akademik siswa yakni kematangan emosi. Tiwari (2013) mengemukakan kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam tekanan, sehingga siswa yang mempunyai kematangan emosi mampu bertahan dalam kondisi yang sulit, seperti ketika diberikan tugas yang tidak paham. Riset Kadi (2016) memperlihatkan semakin tinggi tingkat kematangan emosi siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa serta sebaliknya. Artinya, siswa dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, tidak mudah frustrasi, serta mampu mandiri tanpa tergantung pada orang lain. Jadi, individu yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik serta kurang mampu mengendalikan emosinya.

Menurut Gill (dalam Handasah, 2018) mengemukakan kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi ketika berada

dalam situasi yang tidak menyenangkan, seperti muncul pikiran impulsif serta tidak rasional, merasa kurang percaya diri, atau menghadapi situasi sulit. Dalam kondisi tersebut, individu dengan kematangan emosi akan mampu mengendalikan tanpa menampakan. Penelitian yang dilakukan Albin (1996) memperlihatkan kematangan emosi merujuk pada kemampuan individu guna mengarahkan emosi pada hal-hal yang positif ketika perasaan emosi muncul. Selain itu, individu dengan kematangan emosi mampu menerima diri sendiri dengan segala kekurangan fisik serta psikis, bergantung pada dirinya sendiri, bertanggung jawab, serta tekun pada segala tindakan yang diambil. Kematangan emosi diharapkan bisa membantu individu untuk berpikir dengan lebih hati-hati, mempertimbangkan pandangan orang lain, serta tidak bersikap subjektif (dalam Adelya & Fitri, 2017: 31).

Hasil dari pra riset peneliti dengan metode survei sederhana yang mengacu pada teori prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (2003) kepada 30 siswa SMA Muhammadiyah 1 yang bersekolah di kota Purwokerto, menunjukkan bahwa dari 30 siswa tersebut terdapat 53,3% diantaranya menyatakan bahwa siswa merasa banyak mengeluh dalam mengerjakan tugas sulit yang diberikan oleh guru, oleh karena itu siswa lebih memilih tidak mengerjakan tugas dikarenakan mereka merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas tersebut. Lalu terdapat 60% siswa menyatakan bahwa individu merasa khawatir, cemas menunda tugas yang belum dikerjakan sampai berujung akhir pengumpulan. Selain itu 50% dari 30

siswa menyatakan bahwa individu tidak akan mengerjakan tugas sebelum menguasai materi. Selain itu 60% dari 30 siswa menyatakan bahwa individu merasa malas mengerjakan tugas yang pengumpulannya lama. Kemudian 43,3% dari 30 siswa menyatakan bahwa individu terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga tidak jadi mengerjakan tugas. Pernyataan-pernyataan tersebut mewakili siswa yang mengalami aspek prokrastinasi akademik. Dari beberapa pernyataan diatas memperlihatkan masalah dalam bentuk prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, sering terlambat mengumpulkan tugas, mendahulukan aktivitas yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas, serta terjadi kesenjangan waktu antara direncanakan dengan kinerja pelaksanaan yang sebenarnya. Maka hasil pra riset tersebut dapat dilihat dari aspek-aspek prokrastinasi akademik yang menjadi dasar dari pernyataan-pernyataan tersebut.

Berlandaskan pernyataan diatas, dapat diperkuat dengan wawancara pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto mengalami prokrastinasi akademik. Gejala ini terlihat dari kebiasaan siswa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, lebih memilih melaksanakan aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, serta terdapat kesenjangan waktu antara rencana serta kinerja yang sebenarnya. Siswa juga mengakui beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik seperti kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, takut jika tugas salah atau

terlambat, serta sulit menemukan referensi yang tepat. Selain itu, siswa juga lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan ketika mengalami kesulitan atau jalan buntu dalam menyelesaikan tugas akademik seperti bermain *game* serta menonton drama korea atau membeli makan yang disukai. Dengan demikian, dampak negatif dari perilaku ini adalah waktu yang terbuang, tugas tidak selesai dengan baik, kesempatan serta peluang yang hilang ketika prokrastinasi terus berulang.

Penelitian mengenai korelasi antara efikasi diri, kematangan emosi, serta prokrastinasi akademik sangat penting guna memahami serta memecahkan masalah yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Penelitian ini membantu memahami bagaimana efikasi diri serta kematangan emosi mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada siswa yaitu membantu memperoleh informasi yang lebih detail tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, seperti perasaan stress, rasa takut gagal, dan faktor lingkungan. Temuan riset ini sangat bermanfaat bagi pihak sekolah dalam mengatasi masalah prokrastinasi yang dialami oleh siswa. Individu bisa menerapkan temuan riset ini sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil tindakan yang tepat guna mengatasi masalah prokrastinasi pada siswa. Contohnya seperti pihak sekolah dapat mengadakan sesi konseling atau pelatihan untuk membantu siswa membangun efikasi diri dan mengatasi perasaan stress dan tekanan, hal tersebut bisa digunakan sebagai usaha sekolah untuk mengurangi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah 1

Purwokerto. Sehingga dari uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik melaksanakan riset bidang Ilmu Psikologi dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosional dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada riset ini yakni:

1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
2. Menguji secara empiris korelasi antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

3. Menguji secara empiris korelasi antara efikasi diri serta kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan riset diharapkan mampu memberikan wawasan serta perspektif tentang kajian psikologi terutama memahami korelasi efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

2. Manfaat praktis

Temuan riset diharapkan mampu membantu meminimalkan permasalahan prokrastinasi akademik pada SMA Muhammadiyah I Purwokerto melalui efikasi diri dan kematangan emosi. Adapun riset diharapkan mampu menjadi bahan masukan dan informasi bagi siswa dalam menyelesaikan tugas tepat pada waktu yang ditentukan.

- a. Bagi siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto, temuan riset diharapkan mampu menjadi sumber informasi guna mengelola serta meningkatkan efikasi diri dan kematangan emosi, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- b. Bagi guru, diharapkan agar berkurang sifat prokrastinasi akademik siswa dan meningkatkan hasil belajar siswa.

- c. Bagi sekolah, temuan riset diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto”. Alasan peneliti mengambil tema karena topik yang dibicarakan masih menjadi urgensi dikalangan siswa terutama yang sedang menyelesaikan tugas akademik tanpa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. Dan untuk menghadapi berbagai persamaan, maka peneliti akan menjelaskan beberapa penelitian terdahulu yang relatif sama serta perbedaannya. Adapun beberapa riset tersebut yakni :

1. Penelitian Aprilian Agung Erdianto & Damajanti Kusuma Dewi (2020). Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA X”. Riset ini merupakan suatu penelitian kuantitatif yang mengandalkan data berbasis angka yang kemudian dapat diuji melalui analisis statistik (Mamik, 2014). Riset ini menerapkan pendekatan korelasi, dimana Jannah (2018) mengemukakan pendekatan korelasi bermaksud melihat apakah ada korelasi antara dua atau lebih variabel. Skala yang diterapkan sebagai instrumen pada riset ini telah melalui uji terlebih dahulu guna melihat tingkat validitas serta reliabilitas. Uji validitas dilaksanakan dengan menerapkan product

moment pearson guna melihat tingkat validitas dari tiap item dalam skala, sementara uji reliabilitas dilaksanakan dengan alpha crocbach guna melihat tingkat kepercayaan dari skala yang diterapkan. Pada riset ini, instrumen yang diterapkan diuji terlebih dahulu dengan cara menyebar instrumen kepada 50 responden yang termasuk subjek riset. Temuan uji coba memperlihatkan kedua skala, yakni skala efikasi diri serta skala prokrastinasi akademik, mempunyai validitas yang tinggi karena seluruh item dalam skala mempunyai nilai pearson correlation yang valid ($r_{hitung} > 0,235$). Reliabilitas kedua skala juga tergolong tinggi sebab bernilai yang cukup tinggi, yakni 0,838 ($p > 0,6$) untuk skala efikasi diri serta 0,885 ($p > 0,6$) untuk skala prokrastinasi akademik. Berlandaskan temuan uji coba ini, instrumen yang diterapkan pada riset ini valid serta reliabel, baik pada skala efikasi diri maupun skala prokrastinasi akademik.

2. Penelitian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa oleh Reni Nugrasanti (2006). Riset Reni Nugrasanti (2006: 30) melaksanakan korelasi antara *locus of control* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan kepada mahasiswa. Dimana mahasiswa merupakan rentang usia remaja tingkat akhir dan dewasa. Hasil penelitian Reni Nugrasanti menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaksanakan prokrastinasi paling banyak adalah dalam tugas menulis, dengan persentase yakni 48,55%. Selain itu, dalam analisis data juga mengungkapkan adanya korelasi positif serta signifikan antara *locus*

of control serta prokrastinasi akademik mahasiswa. Locus of control adalah konsep yang mengacu pada seberapa besar seseorang mempercayai bahwa keadaan mereka dalam hidup dapat dikontrol oleh diri sendiri atau oleh faktor luar. Jika seseorang memiliki *external locus of control*, artinya mereka lebih mempercayai bahwa keadaan mereka dalam hidup dikendalikan oleh faktor luar, seperti keadaan lingkungan atau orang lain, sehingga semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, salah satu hal yang bisa dilaksanakan yaitu membantu individu mengembangkan *internal locus of control*, sehingga siswa memiliki keyakinan yang kuat bahwa diri sendiri dapat mengendalikan hidup untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu. Riset ini mempunyai maksud yang sama dengan riset Reni Nugrasanti, yakni akan membahas dan mengkaji permasalahan prokrastinasi akademik, sehingga memberikan solusi bagi setiap individu dalam menghadapi permasalahan akademik dan dapat menjadi langkah yang tepat dalam memberikan respon terkait prokrastinasi akademik. Disisi lain perbedaan pada penelitian ini, bahwa peneliti akan berfokus meneliti prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas, dimana memiliki rentang usia remaja tingkat akhir yakni 15-18 tahun. Tentunya terdapat perbedaan mendasar antara konsep hubungan *locus of control* pada penelitian tersebut, dengan konsep dari terkait

efikasi diri (*self efficacy*). Selain itu, terdapat perbedaan antara siswa Sekolah Menengah Atas berupa perkembangan fisik, kognitif, dan kematangan emosional dengan individu yang pada jenjang mahasiswa, sehingga penelitian berupa keterkaitan korelasi antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA juga memiliki perbedaan pengaruhnya, dan terkait solusi permasalahan dan konsep diri dari setiap individu.

3. Penelitian Efikasi Diri oleh Ardi Pradono Yogi (2008). Penelitian Ardi Pradono Yogi berfokus pada peninjauan kemampuan dan kemauan individu, serta pembentukan efikasi diri. Dimana dia meneliti tentang pengaruh efikasi diri terhadap stres menulis tugas akhir. Hasil penelitian oleh Ardi Pradono Yogi menyebutkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat stress yang dapat dialami. Ini disebabkan oleh fakta bahwa orang yang mempunyai efikasi diri tinggi selalu memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuannya guna memenuhi. Karena itu, individu akan selalu memforsir diri untuk berusaha dan bekerja keras dalam mencapai hasil tersebut. Namun, bila hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan, maka akan memicu tinggi tingkat stres yang dialami. Oleh sebab itu, meskipun efikasi diri tinggi dapat membantu seseorang untuk mencapai hasil yang baik, tetapi juga harus diimbangi dengan kendali emosi dan pemahaman bahwa tidak selalu semua bisa sesuai dengan harapan.

Perbedaan penelitian disini terletak dimana efikasi diri dalam penelitian tersebut menjadi variabel negatif apabila tidak diseimbangi dengan kontrol emosi, seseorang akan memicu tinggi tingkat stress jika efikasi berlebihan tanpa ada keseimbangan kontrol emosi. Berbeda dengan riset ini yang mencoba melihat hubungan efikasi diri dan kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik, yang diharapkan dengan mempunyai keseimbangan efikasi diri dan kematangan emosi mengurangi permasalahan prokrastinasi akademik, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas.

4. Penelitian Prokrastinasi Akademik Mahasiswa oleh Luhur Wicaksono (2017). Penelitian Luhur Wicaksono menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu tugas dengan mengganti aktivitas lain yang tidak terlalu penting serta lebih menyenangkan. Banyak individu pernah melakukan prokrastinasi, tetapi dapat merugikan jika dilakukan terus-menerus pada semua tugas. Prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek, terutama pada aspek tekanan emosi. Ini berkorelasi pada keberhasilan akademik serta pribadi seseorang (Wicaksono, 2017). Prokrastinasi akademik sering terjadi pada mahasiswa dan dapat mempengaruhi prestasi akademik. Perbedaan riset tersebut yaitu pada subjek yang lebih khusus, dimana pada riset tersebut menggunakan subjek berupa mahasiswa. Perbedaan antara siswa Sekolah Menengah Atas dan mahasiswa dapat terlihat dalam hal perkembangan fisik, kognitif,

dan kematangan emosional. Siswa Sekolah Menengah Atas sedang mengalami perkembangan yang cepat dalam hal ini, sementara mahasiswa sudah memasuki tahap perkembangan yang lebih stabil. Perbedaan ini dapat mempengaruhi bagaimana mereka beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta mempengaruhi bagaimana individu untuk menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan yang ada, termasuk permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

5. Penelitian Kematangan Emosi oleh Agus Wiyono (2018). Penelitian Agus Wiyono bermaksud berkorelasi antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini penting untuk diketahui karena prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat mempengaruhi hasil belajar maupun mendapat prestasi akademis yang sesuai dengan keinginan. Kematangan emosi mempunyai aspek penting pada pertumbuhan serta perkembangan individu yang berkorelasi pada perilaku. Riset ini memperlihatkan pada mahasiswa psikologi angkatan 2017, terdapat korelasi negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Pada riset tersebut, koefisien korelasi yaitu $-0,449$ dengan signifikansi $0,005$ ($p < 0,01$) (Wiyono, 2018). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi mahasiswa, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilaksanakan serta sebaliknya. Dengan

demikian, kematangan emosi berkorelasi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian tersebut adalah peneliti hanya menggunakan variabel kematangan emosi dalam melihat pengaruh prokrastinasi akademik, jika dilihat perlu diketahui hubungan aspek lain dalam prokrastinasi akademik untuk melihat sejauh mana individu bisa mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik. Sehingga dengan penelitian ini diharapkan mengetahui pengaruh korelasi antara efikasi diri serta kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik. Perbedaan yaitu subjek penelitian, dimana antara siswa dan mahasiswa memiliki perkembangan fisik, kognitif, dan kematangan emosional.

6. Peran Efikasi Diri terhadap Siswa SMA oleh Firdaus (2022)

Firdaus melakukan penelitian terkait peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA X Bukittinggi pada masa Pandemi Covid-19, dimana pada temuan riset disebutkan pada masa Pandemi Covid-19, peran efikasi diri berkorelasi signifikan serta negatif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA X Bukittinggi. Hal ini dibuktikan melalui temuan perhitungan korelasi antar variabel, dimana nilai korelasinya sebesar 21,160 dengan p-value yaitu 0,000 atau $< 0,05$. Artinya, antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik terdapat korelasi yang signifikan. Dari hasil penelitian tersebut, peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA X Bukittinggi sebesar 12,2%. Hal

menunjukkan betapa penting efikasi diri dalam meminimalisir prokrastinasi akademik pada masa Pandemi Covid-19 (Firdaus, 2022). Perbedaan pada variabel yang digunakan. Riset sebelumnya hanya berfokus pada peran efikasi diri dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik, tanpa melihat aspek lain yang mempengaruhi masalah ini. Sehingga, penelitian ini akan memperluas perspektif serta mengkaji korelasi antara efikasi diri serta kematangan emosi dengan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa. Riset ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti memandang masih ada beberapa kekurangan dalam penelitian terkait hubungan antara variabel efikasi diri, kematangan emosi, serta prokrastinasi akademik. Dengan demikian, diperlukan pembaharuan pada penelitian sebelumnya dan memperdalam pemahaman tentang korelasi antara efikasi diri, kematangan emosi dan prokrastinasi akademik. Sehingga dengan ada pembaharuan, dapat mengumpulkan bukti yang lebih kuat dan menjelaskan hubungan yang lebih rinci antara efikasi diri, kematangan emosi, dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu yaitu subjek penelitian yang di ambil berbeda dari penelitian sebelumnya yakni remaja yang berusia 15-18 tahun atau siswa kelas X, XI dan XII ketiga variabel (X1, X2, Y) yang diteliti mempunyai keterkaitan yang

berbeda dari peneliti sebelumnya juga, maka peneliti akan menguji adanya hubungan dari variabel-variabel yang ada. Penelitian juga diharapkan mampu berkontribusi yang signifikan bagi perkembangan teori dan praktik, serta memberikan solusi yang efektif bagi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh banyak individu, terutama bagi siswa SMA Muhammdiyah 1 Purwokerto.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik (Y)

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Definisi prokrastinasi secara harfiah bersumber dari kata "*Procrastinare*" dalam bahasa Latin yang berarti menunda sampai hari. Dapat dijelaskan sebagai tindakan menunda tugas secara tidak perlu hingga pada titik dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan subjektif. Menurut Solomon dan Rothblum mengemukakan "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort*" (dalam Solomon & Rothblum, 1984: 503-509). Dimana prokrastinasi dapat diartikan sebagai jenis penundaan yang terjadi dengan keberhasilan atau tindakan yang sia-sia dan tidak bermanfaat untuk berpotensi menimbulkan perasaan tidak nyaman pada seseorang yang mengikuti (dalam Bukhori & Darmu'in, 2019: 203). Kemudian menurut Steel bahwa prokrastinasi adalah tindakan seseorang yang sengaja menunda aktivitas yang diinginkan, meskipun dia menyadari bahwa perilaku menunda tersebut bisa berdampak negatif. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi juga melibatkan kesadaran individu akan konsekuensi dari perilaku tersebut (Fitriya & Lukmawati dalam Steel, 2016: 65-94). Steel berpendapat bahwa prokrastinasi dianggap sebagai bentuk kegagalan dalam mengendalikan emosi yang

mendorong individu untuk menunda tugas yang dilakukan. Selanjutnya pendapat Newton terhadap prokrastinasi, *“The act of replacing high priority actions with tasks of lower priority, or doing something from which one derives enjoyment, and thus putting off important tasks to a later time”*, dimana prokrastinasi dapat dijelaskan sebagai tindakan merubah prioritas yang lebih tinggi dengan tugas rendah memberikan kesenangan daripada menyelesaikan tugas tersebut. (dalam Wicaksono,2017: 67). Selanjutnya Tools berpendapat bahwa, *“Procrastination is when you put off things that you should be focusing on right now, usually in favor of doing something that is more enjoyable or that you’re more comfortable doing”*, dimana ketika seseorang menunda hal yang difokuskan saat ini, biasa melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan untuk dilakukan (Wicaksono dalam Mind Tools, 2017: 67).

Prokrastinasi akademik pertama kali diperkenalkan oleh Brown dan Holzman pada tahun 1967, prokrastinasi bermaksud mewakili kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas (dalam Ghufro dan Risnawaita 2010: 164). Menurut Ferrari, dkk (1995) bahwa prokrastinasi akademik bisa dijelaskan sebagai kecenderungan individu untuk selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, bahkan mereka menyadari penundaan tersebut akan merugikan mereka di masa depan. Hal ini dapat mencakup kecenderungan untuk menunda tugas hingga waktu yang terlambat, menunda pekerjaan

sulit. Selain itu, individu yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali mengalami kecemasan yang mengganggu terkait perilaku tersebut, seperti kecemasan terkait tugas ketakutan terhadap kemungkinan kegagalan. Kecemasan ini dapat membuat individu sulit untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan efektif, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik.

Berlandaskan pendapat diatas, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, bahkan individu menyadari menunda-nunda akan merugikan dimasa depan. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali mengalami kecemasan yang mengganggu terkait perilaku tersebut, seperti kecemasan terkait tugas yang tertunda atau ketakutan terhadap kemungkinan kegagalan. Kecemasan ini dapat membuat individu sulit berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan efektif, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi melibatkan kesadaran individu akan konsekuensi dari perilaku tersebut.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk., (1995) terbagi menjadi beberapa aspek yaitu :

- a) Waktu yang dirasakan (*Perceived Time*)

Seorang prokrastinator seringkali gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang ditetapkan. Prokrastinator cenderung hanya memperhatikan "masa sekarang" tanpa memperhatikan "masa mendatang" oleh karena itu tidak mempertimbangkan konsekuensi dari menunda-nunda tugas yang harus dikerjakan hingga deadline tiba. Sehingga terjebak dalam situasi ketika waktu yang tersedia semakin berkurang dan tugas semakin menumpuk, diikuti kesulitan menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu.

b) Celah antara keinginan dan tindakan (*Intention Action Gap*)

Intention action gap terjadi ketika ada perbedaan antara keinginan seseorang dengan perilaku yang ditunjukkan. Dalam konteks akademik, perbedaan tersebut terlihat dalam kegagalan siswa untuk menyelesaikan tugas meskipun mereka memiliki keinginan untuk melakukan. Siswa tersebut mungkin merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik yang harus dilakukan atau terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda yang sulit untuk diubah. Oleh sebab itu terjadi kesenjangan antara keinginan dan perilaku terlihat jelas ketika mereka gagal memenuhi ekspektasi dan tuntutan dalam tugas akademik mereka.

c) Tekanan emosi (*Emotional Distress*)

Didefinisikan salah satu aspek yang dapat terlihat dari perasaan cemas ketika seseorang melaksanakan prokrastinasi.

Rasa cemas dapat muncul karena individu tersebut merasa tertekan oleh deadline tugas yang harus dikerjakan atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Selain itu, ketidaknyamanan emosional juga bisa diakibatkan oleh rasa bersalah yang muncul ketika individu menyadari bahwa telah menunda-nunda tugas yang harus dikerjakan.

d) Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*Perceived Ability*)

Didefinisikan salah satu aspek yang terkait dengan prokrastinasi akademik. Walaupun prokrastinasi tidak berkorelasi langsung dengan karakteristik fundamental individu, namun meragukan kemampuan diri bisa memicu individu untuk memprokrastinasi. Individu yang ragu dengan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik cenderung merasa cemas serta khawatir gagal. Hal ini dapat menarik perilaku menunda-nunda dan menghindari tugas yang diberikan. Sebaliknya, individu yang percaya pada kemampuan mereka cenderung lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Kemudian menurut pendapat Tuckman, terdapat 3 aspek prokrastinasi akademik, yakni sebagai berikut (Tuckman, 1990: 12) :

- a. Membuang waktu, dimana seorang prokrastinator cenderung membuang waktu sampai menit terakhir.

- b. Menghindari tugas, dimana seseorang menghindari mengerjakan tugas karena kesulitan atau ketidaknyamanan, dan kemudahan dalam melakukan tugas dapat mempengaruhi prokrastinasi.
- c. Menyalahkan orang lain (*Blaming Others*), di mana seseorang cenderung menyalahkan peristiwa eksternal atau mungkin karena keraguan diri akan takut dalam kegagalan yang disebabkan oleh prokrastinasi.

Dengan demikian, prokrastinasi akademik terdapat beberapa aspek, yakni waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan serta tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*).

3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor yang berkorelasi pada prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Ghufro dan Risnawaita 2010: 164) sebagai berikut:

a. Faktor internal

Bersumber dari diri individu yang memengaruhi prokrastinasi.

Faktor ini meliputi:

1. Kondisi fisik individu, yaitu faktor yang berkorelasi pada prokrastinasi akademik, misalnya *fatigue* serta kematangan emosi. Individu yang mengalami kelelahan akan cenderung melaksanakan prokrastinasi dibandingkan dengan yang tidak, sementara tingkat kecerdasan tidak berkorelasi pada

perilaku prokrastinasi. Meskipun demikian, prokrastinasi seringkali diakibatkan oleh keyakinan yang tidak rasional dari individu.

2. Kondisi psikologis individu, trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi muncul perilaku penundaan. Misalnya efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada individu. Berbagai temuan riset memperlihatkan aspek lain pada diri individu yang berkorelasi pada kecenderungan perilaku prokrastinasi, seperti rendahnya kematangan emosi.

b. Faktor eksternal

Bersumber dari luar individu yang berkorelasi pada prokrastinasi, seperti pola pengasuhan orang tua, serta lingkungan yang kondusif, yakni lingkungan yang lenient (tinggi dan rendahnya pengawasan).

Dengan demikian, perilaku prokrastinasi dalam konteks akademik dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal. Kedua faktor tersebut dapat membawa perilaku prokrastinasi, atau menjadi faktor yang memperparah perilaku prokrastinasi akademik

4. Prokrastinasi Akademik Menurut Pespektif Islam

Prokrastinasi akademik menurut prespektif Islam bahwa perilaku tersebut bertentangan dengan ajaran agama. Menurut

pandangan Islam, Allah SWT selalu menuntut manusia untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baik dan mengisi setiap saat dengan amal baik. Membiasakan diri menunda pekerjaan merupakan kebiasaan buruk yang sulit diubah. Waktu terus berjalan berlandaskan aturan alam semesta. Hari berganti hari, siang berganti malam tanpa henti. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Furqan ayat 62:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

“Dan Dialah yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur” (Q.S. Al-Furqan: 62).

Berdasarkan Tafsir Al-Azha Jilid 6 (2015 : 392) dijelaskan bahwa ayat tersebut memberitahuka hakikat yang sefakta-fakta itu bersifat kasih dan murah. Itulah dia Allah pada surat ar-Rahman. Bagaimana sekarang perasaanmu terhadap ar-Rahman itu? Jika telah engkau lihat kasih sayang Allah meliputi alam seluruh semesta, adakah engkau rasa dalam hatimu ucapkan syukur karena engkau mulai mengenal dan mengetahui dia?

Kalau demikian halnya, sekarang tahulah engkau siapa dirimu dan apa tugasmu dalam hidup ini. Jika ragamu, hati nuranimu berkata bahwa engkau harus menjadi pemuja-Nya dan berbakti kepada-Nya. Engkau ingin hendak menjadi ibadur rahman. Ayat ini hanya menceritakan kisah Muhammad an-Nabi hiba kasihan melihat dosa kaumnya. Kemudian daripada soal dosa naiklah kea lam Malakut,

Kekuasaan Ilahi yang meliputi seluruh yang ada ini (Hamka,2015 : 391-392).

Islam mengajarkan untuk tidak menunda-nunda waktu. Menurut ajaran Islam, Allah menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu, di mana pun serta kapanpun, seperti firman Allah pada QS. Al-Ashr ayat 1-3, yakni :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : “1) Demi masa. 2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. 3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

Berdasarkan Tafsir Al-Azha Jilid 9 (2015: 654) dijelaskan bahwa ayat tersebut memberitahukan waktu asha atau waktu petang hari seketika bayang-bayang badan sudah mulai lebih panjang daripada badan kita sendiri, sehingga masuklah waktu shalat ashar. Menurut syekh Muhammad Abduh menerangkan dalam *Tafsir Juz Amma*, bahwa telah jadi adat bagi bangsa Arab apabila hari telah sore, mereka duduk bercakap-cakap membicarakan soal-soal kehidupan, dan cerita-cerita lain berkenaan dengan urusan sehri-hari. Karena banyak percakapan yang melatur, keraplah terjadi pertengkaran, menyakiti hati, sehingga menimbulkan permusuhan. Lalu ada yang mengutuki

waktu Ashar (petang hari): dia mengatakan waktu Ashar itu waktu celaka, naas, banyak bahaya di dalam kata syekh. Maka datanglah ayat ini memberi peringatan, “*Demi Ashar*”, perhatikanlah waktu Ashar. Tafsir yang lain, “Demi Masa” masa seluruhnya ini, waktu-waktu yang kita lalui dalam hidup kita, zaman, masa, dalam bahasa Arab disebut ‘Ashr juga. Seperti masa Indonesia dijajah Belanda disebut Ashru Isti’maril Holandiy: masa penjajahan Jepang disebut Ashru Isti’maril Yabaniy: masa Revolusi Besar Indonesia disebut Ashru Ats-Tsaurati Indonesia Al-Kubra: dan zaman kemerdekaan disebut Ashrul Istiqlal dan sebagainya. Pada ayat ke 2 dan 3 menjelaskan masa yang dilalui itu nyatalah bahwa manusia hanya rugi selalu. Dalam hidup melalui masa itu tidak ada keuntungan sama sekali. Hanya rugi juga yang didapati. Sehari mulai lahir ke dunia, di hari dilalui, sampai hitungan bulan dan tahun, dari muda ke tua, hanya kerugian juga yang dihadapi. Dengan demikian beruntunlah masa hidup tidak akan pernah merasa rugi. Karena setiap pribadi merasakan bahwa dirinya tidaklah terlepas dari ikatan bersama. Bertemulah pepatah yang terkenal,” Duduk seorang bersempit-sempit, duduk ramai berlapang-lapang”. Dan rugilah orang yang menyendiri, yang menganggap kebenaran hanya untuk dirinya seorang (Hamka, 2015: 655-656). Adapaun Hadist diatas juga menjelaskan bahwa kita sebagai umat islam janganlah menunda-nunda suatu pekerjaan, segeralah selesaikan suatu tugasmu jika masih

memiliki banyak waktu dan gunakan waktumu sebaik-baiknya untuk hal-hal yang berguna bagi hidupmu.

Berdasarkan pemaparan ayat diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda-nunda tugas akademik (prokrastinasi akademik) dapat dianggap sebagai bentuk pemborosan waktu yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Oleh karena itu, perlu memperhatikan bahwa penting memanfaatkan waktu dengan baik dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang dapat dikerjakan saat ini. Sebaliknya, setelah menyelesaikan satu tugas, kita perlu melanjutkan tugas lain untuk memaksimalkan waktu yang tersedia bagi diri sendiri dan orang lain.

B. Efikasi Diri (X1)

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri (*self efficacy*) menurut Bandura merupakan bagian penting dari teori sosial kognitif yang mengacu pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dimana bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*) (Pervin dan John, 2001). Bandura menegaskan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan mempengaruhi tingkat stress yang dialami (Bandura, 1997). Bandura berpandangan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan diri atau sikap

percaya diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan untuk melakukan tindakan yang efektif dan berkontribusi pada hasil yang diharapkan. Keyakinan dalam efikasi diri (*self efficacy*) memegang peran penting dalam mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri, dan menentukan perilaku pada diri sendiri. Kemudian Baron dan Byrne, mendefinisikan efikasi diri (*self efficacy*) sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi individu untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan (Ghufron, dkk., 2017). Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan, yang dimana hal ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dilakukan (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2012).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah merupakan keyakinan diri atau sikap percaya diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang efektif dan berkontribusi pada hasil yang diharapkan. Persepsi tentang efikasi diri (*self efficacy*) bersifat subjektif dan khas. Dengan demikian, efikasi diri sangat memengaruhi bagaimana seseorang bertindak dan berhasil mencapai tujuan.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Aspek - aspek efikasi diri (*self efficacy*) menurut Albert Bandura, efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengeksekusi tindakan tertentu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tiga aspek yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) seseorang menurut Bandura adalah:

a. Tingkat Kesulitan Tugas (*Level*)

Tingkat kesulitan tugas adalah salah satu aspek yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) seseorang. Tingkat kesulitan tugas ini dapat berpengaruh pada pilihan tindakan yang akan dilakukan oleh individu. Individu cenderung mencoba tindakan yang diyakini mampu dilakukan dan menghindari tindakan yang dianggap terlalu sulit atau di luar kemampuan. Jika seseorang merasa mampu menyelesaikan tugas yang sulit, maka efikasi diri (*self efficacy*) akan meningkat. Namun, jika seseorang merasa tugas terlalu sulit, maka efikasi diri (*self efficacy*) akan menurun. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan tingkat kesulitan tugas saat memberikan tugas atau tantangan kepada seseorang. Memberikan tugas yang mudah atau sulit dapat mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*). Sebagai contoh, memberikan tugas yang menantang tapi masih dapat dicapai dapat membantu meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*).

b. Tingkat Kekuatan (*Strenght*)

Tingkat kekuatan dalam efikasi diri (*self efficacy*) berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu dengan efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan untuk mengatasi rintangan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah cenderung merasa tidak percaya diri dan lebih mudah menyerah. Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan. Semakin sulit tugas yang dihadapi, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan oleh individu untuk menyelesaikan. Namun, individu dengan efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi cenderung memiliki kekuatan dan tekad yang lebih besar dalam menghadapi tugas yang sulit. Penting untuk memperhatikan aspek ini dalam pengembangan efikasi diri (*self efficacy*). Dengan meningkatkan kekuatan keyakinan diri, individu dapat menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mengatasi rintangan. Hal ini dapat membantu meningkatkan motivasi dan kinerja individu.

c. Luas Bidang Tugas (*Generality*)

Aspek luas bidang tugas berkaitan dengan seberapa yakin individu akan kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas. Efikasi diri (*self efficacy*) yaitu seseorang dapat terbatas pada bidang tertentu, sementara individu lain mungkin yakin akan kemampuan dalam

beberapa bidang sekaligus. Individu yang yakin akan kemampuan dalam berbagai bidang tugas memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang hanya yakin dalam satu bidang tugas saja. Hal ini dapat membuat individu lebih fleksibel dan mampu mengatasi berbagai macam tugas dan situasi yang berbeda. Penting untuk memperhatikan aspek luas bidang tugas dalam pengembangan efikasi diri (*self efficacy*). Dalam meningkatkan *self-efficacy* individu, penting untuk mempertimbangkan berbagai macam tugas dan situasi yang mungkin dihadapi oleh individu.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri (*self efficacy*) adalah aspek tingkat kesulitan tugas (*level*), aspek tingkat kekuatan (*strength*), dan aspek luas bidang tugas (*generality*).

3. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Faktor yang berpengaruh terhadap efikasi diri (*self efficacy*) menurut Bandura adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif, status atau peran individu, dan informasi tentang kemampuan diri. Sebagai berikut (Arrianti, 2017) :

- a. Pertama, budaya mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) melalui nilai (*values*), keyakinan (*belief*), proses pengaturan diri

(*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri (*self efficacy*).

- b. Kedua, perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri (*self efficacy*). Penelitian Bandura menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasi diri dalam kedudukan yang diberikan . Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.
- c. Ketiga, sifat dari tugas yang dihadapi, dimana derajat dari kompleksitas kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan diri sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuan individu.
- d. Keempat, intensif yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) individu. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) adalah *competent continges incentive* atau intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.
- e. Kelima, terkait informasi tentang kemampuan diri, individu yang memiliki efikasi diri (*self efficacy*) tinggi akan memperoleh informasi positif mengenai diri sendiri, sementara

individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah jika dia memperoleh informasi negatif mengenai diri sendiri.

- f. Keenam, status atau peran individu dalam lingkungan sosial dapat berpengaruh pada efikasi diri (*self efficacy*) seseorang. dimana individu yang berstatus lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri (*self efficacy*) yang dimiliki akan tinggi.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap efikasi diri (*self efficacy*) seseorang adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, informasi tentang kemampuan diri sendiri, status dan peran individu dalam lingkungan.

4. Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Menurut Perspektif Islam

Menurut Nissa, dkk. (2022: 753) Efikasi diri menjadi salah satu faktor dalam tindakan manusia. Efikasi diri sangat mempengaruhi pikiran, keyakinan, perasaan dan juga tindakan pada seseorang. Hal tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi individu dalam menilai dan mempersepsikan kemampuan. efikasi diri dikatakan sebagai kemampuan diri dalam Islam Al-Qur'an telah menegaskan bahwa manusia bisa menghadapi setiap peristiwa yang ada karna manusia dibekali akal dan kemampuan. Kenyataan sebagai umat Islam, kita sebagai hamba tidak bisa meragukan kemampuan diri kita selama

iman kita kepada Allah SWT tetap ada. Dalam Islam pembentukan dari efikasi diri dapat ditemukan pada Q.S Al-Imran: 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman” Q.S Al-Imran [3]: 139.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir jilid 2 (2005: 216) dijelaskan maksud dari ayat tersebut adalah kejadian semasa perang uhud. Allah melarang hamba-Nya lemah dan bersedih pada yang mereka alami dalam perang Uhud. Karena kemenangan terakhir dimiliki orang mukmin penderitaan yang mereka alami dirasakan pula oleh musuh-musuh mereka pada perang Badar. Dan demikianlah sunnah Allah yang menggilirkan masa kehancuran dan kejayaan diantara manusia. Allah berfirman bahwa penderitaan yang dialami pada perang Uhud karena Allah hendak mengangkat derajat mereka sesuai dengan penderitaan yang dialami.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Febriana, dkk (2019) mengenai eksperimen efek Q.S Al-Imran: 139 terhadap Self Efficacy siswa SMA, dalam penelitian tersebut dikatakan makna dari ayat tersebut sangat sesuai dengan teori efikasi diri. Yaitu karena Allah SWT telah memberikan kemampuan bagi manusia (akal dan pikiran), manusia perlu percaya oleh diri sendiri yang diberikan derajat tertinggi selama beriman dan berjuang di jalan Allah SWT.

kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat tersebut memberikan pengaruh positif pada tingkat efikasi diri subjek yang diteliti (Ferdiana, dkk, 2019: 90).

Maka dari itu berdasarkan hal tersebut. Selain itu terdapat pula potongan ayat dari Surah Al-Baqarah [2]: 286 mengenai ujian yang Allah berikan pada manusia:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” Q.S Al-Baqarah [2]: 286.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut Allah bermaksud untuk tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuan, hal tersebut merupakan kelembutan, kasih sayang, dan kebaikan Allah kepada makhluk-Nya. Dalam ayat tersebut pula Allah memberikan bimbingan pada hamba-hamba-Nya dan menjamin akan memenuhi permintaan tersebut, sebagaimana di dalam hadis Nabi H.R Muslim, dari Abu Hurairah ra., Rosulullah SAW bersabda:

قال الله: نعم

Hadis tersebut memaparkan jika do'a yang dipanjatkan tersebut langsung dijawab “ya” (Noor & Zuhriah, 2021:20). Kemudian berdasarkan Tafsir Al Qurthubi bahwa ayat tersebut ada yang menafsirkan sesuai dengan kesanggupan, dan adapula yang

menafsirkan dibawah kadar kemampuan, dan Allah SWT akan memberikan pahala atas kebaikan yang diusahakannya, dan siksa dari kejahatan yang dilakukan (Hifnawi & Utsman, 2007: 950).

Menurut Zaharuddin (2014: 287) Pragament di dalam bukunya *The Psychology of Religion and Coping* menjelaskan bahwa kepercayaan terhadap Tuhan merupakan faktor utama dalam membantu seseorang meminimalisir tingkat stress yang dapat berpengaruh pada penyelesaian tugas sebagai berikut dari Noornajiman (2014: 90) apabila manusia mengimani janji Allah pada ayat tersebut yang mengatakan tidak akan membebani hamba melainkan dengan kesanggupan, maka akan memunculkan suatu bentuk keyakinan yang dalam ketika ia diamanahkan suatu tugas maka mampu mengerjakan dan menuntaskan, dan rintangan yang terjadi ketika menempuhi tugas tersebut akan mampu diatasi, karena kemampuan yang dimiliki individu telah ditentukan kadar oleh Allah S.W.T.

Selain pada Surah Al-Baqarah (286). Allah SWT juga berfirman mengenai keadaan suatu kaum tidak akan diubah kecuali mereka sendiri yang merubah. Di dalam ayat tersebut terdapat kandungan efikasi diri. Surah Al-Ra'ad [13]: 11 berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ
وَالِ

Artinya: "Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia" Q.S Al-Ra'ad: 11.

Berdasarkan Tafsir dari Ibnu Katsir Jilid 4, manusia dikelilingi empat malaikat pada siang hari juga empat malaikat di malam hari secara bergantian, dua sebagai pencatat amal baik dan dua pencatat amal buruk. Ibnu Abi Hasyim meriwayatkan dari Ibrahim, ia mengatakan: "Allah mewahyukan kepada salah seorang Nabi dari Bani Israil; Hendaklah kamu mengatakan pada kaummu bahwa warga desa dan anggota keluarga yang taat pada Allah namun kemudian berubah bermaksiat atau durhaka kepada Allah, Allah pasti akan merubah dari mereka dari yang disenangi menjadi hal yang mereka benci" (Abdullah, 2003: 483-484).

Pada bagian tersebut terkandung makna efikasi diri dari seseorang. Menurut Sidek (2011), untuk mencapai penyelesaian dalam suatu tugas maupun perkara, individu perlu memiliki persepsi bahwa keberhasilan tersebut akan diperolehnya melalui usaha sendiri atas izin Allah SWT landasan pemikiran yang telah dibentuk kedepan akan berpengaruh pada sikap individu. Landasan pemikiran yang benar melahirkan keyakinan yang dan akan melahirkan sikap positif pula yang hasilnya dapat dilihat ketika mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas (Noornajihan, 2014: 95).

Berdasarkan penjelasan di atas efikasi diri di dalam Islam menyangkut keyakinan dan keimanan seseorang, dengan begitu efikasi diri tersebut akan tumbuh seiring bertambah keimanan dan kepercayaan. Dalam agama pun diajarkan bahwa manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara makhluk-makhluk lainnya karena memiliki akal dan pikiran. Karena itu dalam mencapai suatu tujuan perlu meyakini bahwa Allah SWT telah memberikan manusia kekuatan dalam setiap persoalan yang dialami.

C. Kematangan Emosi (X2)

1. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan bagian dari proses pengembangan manusia yang sangat penting. Kematangan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan mereka secara efektif dan adaptif (Lewis dkk., 2008). Menurut pandangan Walgito, kematangan emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menunjukkan respons emosional secara matang, yang ditandai dengan kemampuan mengatur dan mengelola emosi secara efektif, sehingga menunjukkan kesiapan untuk mengambil tindakan (Walgito, 2004: 44). Murray berpendapat bahwa kematangan emosi adalah keadaan mencapai pertumbuhan pada individu, di mana individu memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengelola emosi yang kuat pada diri sendiri untuk dapat diterima secara sosial (Kapri & Rani, 2014). Menurut Chaplin,

kematangan emosi mengacu pada pencapaian tingkat perkembangan emosi yang menghalangi tampilan pola emosi seperti anak kecil oleh individu yang bersangkutan. Istilah kedewasaan dikatakan dengan berkonotasi secara regulasi emosional (Chaplin dkk., 2002: 164). Definisi Hurlock tentang kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi seseorang dan menahan diri untuk tidak mengungkapkan apa isi didalam pengaturan yang tidak tepat. Dibalik itu individu harus melatih kebijaksanaan dan mengekspresikan emosi dengan cara lebih dapat diterima secara sosial pada waktu dan tempat yang sesuai (Hurlock & Elizabeth, 1980).

Kematangan emosi berkembang seiring dengan pertumbuhan dan pengalaman seseorang. Proses pengembangan ini dimulai sejak usia dini dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Seseorang dapat mengembangkan kematangan emosi melalui berbagai cara, seperti pengalaman hidup, pendidikan, terapi, atau dukungan sosial. Pengendalian diri adalah kemampuan remaja untuk menjaga dan mengarahkan emosi kearah tindakan positif. Rasa tanggung jawab adalah kesadaran remaja akan akibat dari keputusan siswa dan keberanian untuk bertanggung jawab atas tindakan ataupun hasil yang diambil. Penerimaan diri merupakan remaja untuk menerima keadaan diri sendiri (Binti & Hekan, 2012).

Meninjau dari sudut pandang ini, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi mencakup kapasitas untuk mengatur dan

mengartikulasikan emosi dengan cara yang sesuai dan adil, memiliki tata kelola diri, menunjukkan akuntabilitas individu, dan menunjukkan tingkat penegasan diri yang tinggi. Kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, mengidentifikasi memproses perasaan sendiri, serta mengatasi tekanan dalam situasi konflik dengan cara berproduktif.

2. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Adapun aspek-aspek kematangan emosi menurut Walgito (2004) antara lain :

- a. Dapat menerima keadaan diri sendiri dan orang lain

Dapat menahan diri sendiri dan orang lain dalam konteks objektivitas. Bahwa orang yang berkembang secara emosional dapat membawa situasi pada diri sendiri ataupun orang lain

- b. Tidak impulsif

Secara umum, dia tidak impulsif dan dapat mengatur pola pikiran sebagai respons terhadap rangsangan. Individu impulsif yang bertindak tanpa pertimbangan yang tepat adalah tanda bahwa emosi mereka kurang berkembang.

- c. Dapat mengontrol emosi

Bahkan dalam keadaan marah, siswa mampu mengendalikan ekspresi emosi dan juga menahan diri untuk tidak menunjukkan permusuhan.

d. Berpikir objektif

Dapat bernalar secara objektif sehingga toleran, sabar, dan penuh wawasan.

e. Mempunyai tanggung jawab

Memiliki tanggung jawab yang sangat baik, mandiri, tidak mengalami frustrasi, dan mampu menghadapi masalah dalam pemahaman.

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kematangan emosi individu, menurut pendapat Maslow (1969) aspek kematangan emosi adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki disposisi pragmatis untuk mengadopsi sikap yang benar dan membuat keputusan terbaik.
- b. Menerima diri sendiri (penerimaan diri).
- c. Memiliki spontanitas, kemampuan bertingkah laku secara spontan, dan cepat menyesuaikan diri dengan situasi saat ini (adaptif).
- d. Tidak bergantung pada orang lain, menghargai privasi, dan mampu menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.
- e. Mengenali perbedaan pendapat dan menganggap penting nilai-nilai moral dan etika dalam mengejar tujuan hidup.
- f. Tingkat tinggi, inovasi, improvisasi, dan antusiasme untuk tantangan baru.

- g. Mempertimbangkan kesejahteraan, memiliki kemampuan berempati dengan orang lain, dan bergaul sesama orang-orang dari strata sosial yang lebih rendah.
- h. Memiliki selera humor yang baik, tidak terlalu serius, dan mudah bercanda dengan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai kesopanan.
- i. Kemampuan pemecahan masalah, relatif terhadap masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau bersifat objektif dalam pemecahan masalah.

Berdasarkan perspektif diatas, dapat disimpulkan bahwa segi kematangan emosi mencakup unsur-unsur penerimaan diri antarpribadi, non-impulsif, regulasi emosi, kognisi objektif, akuntabilitas, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Dimensi lain yang tercakup dalam konteks ini termasuk kemampuan untuk menunjukkan realisme, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, keterampilan memecahkan masalah secara objektif, kemandirian, memprioritaskan prinsip-prinsip etika dan moral, kecenderungan empatik, selera humor, kreativitas, dan kecenderungan untuk merangkul tantangan. Seseorang yang memiliki kematangan emosi memiliki banyak kelebihan. Remaja dengan karakteristik ini menunjukkan kecenderungan yang berrealistik, penerimaan diri, penerimaan teman sebaya, dan kemampuan beradaptasi dengan keadaan yang berlaku. Individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara objektif tanpa bergantung pada bantuan

eksternal. Selain itu, remaja yang matang emosi juga memperhatikan nilai-nilai etika dan moral, dan mampu berempati dengan orang lain. Mereka memiliki rasa humor, memiliki kreativitas, dan senang menghadapi tantangan baru.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Menurut Bimo Walgito, terdapat korelasi antara kematangan emosi dengan komponen individu. Dari sudut pandang psikologis, tingkat kedewasaan seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk mengatur emosi, yang ada pada giliran mereka yaitu memfasilitasi pemikiran yang jernih dan kapasitas untuk mengontekstualisasikan masalah berdasarkan keadaan objektif (Walgito, 2004: 43).

Rogers menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yaitu:

a. Keluarga

Pengaruh pengalaman keluarga terhadap perkembangan emosi individu sangat signifikan, karena dapat berkontribusi pada memunculkan sifat emosi seperti kesepian, ketakutan, dan kecemasan akan perpisahan.

b. Jenis Kelamin

Menurut beberapa penelitian, dikatakan bahwa wanita menunjukkan tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi dibandingkan pria. Menurut penelitian yang dilakukan oleh para

sarjana di University of California, Berkeley, tingkah laku perempuan mengalami gangguan selama tahap awal masa remaja. Ini mungkin disebabkan oleh lingkungan sosial yang lunak yang mendorong wanita untuk lebih impulsif, meskipun lebih stabil secara emosional daripada rekan pria yang mengekspresikan perasaan diri sendiri dengan lebih bebas.

c. Televisi

Televisi menyajikan perbedaan kabur antara realitas dan fantasi. Adapun Dampak yaitu cukup besar, terutama terkait film-film intens yang memunculkan perilaku agresif.

Menurut Young faktor yang mempengaruhi kematangan emosi antara lain adalah :

1. Faktor kondusifitas, lingkungan individu, yaitu lingkungan yang tidak kondusif akan mempengaruhi emosi seorang individu.
2. Faktor pengalaman, terkait tentang bagaimana pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupan.
3. Faktor individu yang berkaitan dengan kepribadian dalam diri individu itu sendiri, adapun contoh seperti bagaimana sikap, sifat, karakter dari seorang individu dalam menghadapi permasalahan.

Dalam mempengaruhi sikap kematangan emosi ada seorang yang mempunyai ingin untuk itu menurut oleh Hurlock (1980) menjelaskan bahwasan untuk mempengaruhi kematangan yaitu :

- a. Mempunyai gambar dalam keadaan yang akan direaksi pada seseorang yang mempunyai kematangan emosi.
- b. Membicarakan suatu masalah berupa diri sendiri maupun orang disekitar kerabat.
- c. Ingin masuk dari sebuah lingkungan secara sosial dan akan menjadikan suatu perasaan yang damai, saling terbuka dalam hubungan secara bermasyarakat.
- d. Bisa mendapatkan sentuan dalam proses belajar emosi.
- e. Dapat mengetahui seberapa tinggi emosi maupun hawa nafsu

Sudut pandang di atas menunjukkan bahwa kematangan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keluarga, lingkungan, jenis kelamin, pengalaman, dan karakteristik individu itu sendiri. Adapun faktor lain yang mempengaruhi emosi yaitu mempunyai gambar dalam keadaan, membicarakan suatu masalah, ingin masuk dari sebuah lingkungan secara sosial, bisa mendapatkan sentuhan, dapat mengetahui seberapa tinggi emosi maupun hawa nafsu.

4. Kematangan Emosi Menurut Perspektif Islam

Kematangan emosi menurut pandangan Hartati dalam kajian Islam dapat diartikan sebagai sebuah proses yang terjadi di dalam diri individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar demi mencapai kesejahteraan dan keselamatan pribadi. Dalam perspektif Islam, emosi diidentifikasi dengan nafsu yang dianugerahkan oleh

Allah SWT, yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang menjadi baik atau buruk, bijak. Mengelola emosi sangatlah penting dan merupakan tantangan yang berat, karena membutuhkan kematangan emosi untuk dapat mengendalikan perasaan marah yang muncul pada diri seseorang (Hasanat, 1994). Pengendalian perasaan marah sebagai kematangan dalam pengendalian emosi sesuai dengan Firman Allah SWT dalam Surat Al-Fajr ayat 27-28, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

“Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.” (Q.S. Al-Fajr: 27-28)

Berdasarkan Tafsir Al-Azha Jilid 9 (2015: 577), ayat tersebut memberitahukan bahwa yang telah menyerah penuh dan tawakal kepada tuhannya, telah tenang, karena telah mencapai yakin kepada Allah SWT. Berkata Ibnu Atha, “yaitu jiwa yang telah mencapai makrifat, sehingga tak sabar lagi bercerai dari tuhannya walaupun sekejap mata”. Allah itu senantiasa tetap dalam ingatannya, seperti tersebut dalam ayat 38, dari surah ar-Ra’d. Menurut sahabat Rasulullah saw., Amr bin Ash (hadits mauquf), “Apabila seorang hamba yang beriman akan meninggal, diutus Allah kepada dua orang malaikat, dan dikirim beserta kedua suatu bingkisan dari surga. Lalu kedua malaikat itu menyampaikan katanya, ‘Keluarlah, wahai jiwa yang telah mencapai ketenteramannya, dengan ridha dan ridhai Allah. Keluarlah kepada ruh dan raihan. Allah senang kepadamu, Allah tidak

marah kepadamu. Setelah payah engkau dalam perjuangan hidup di dunia yang fana, sekarang pulanglah engkau kembali kepada Tuhanmu, dalam perasaan sangat lega karena telah menyaksikan sendiri kepatuhanmu kepada-Nya dan tak pernah mengeluh (Hamka, 2015: 577).

Prespektif Islam dalam firman Allah SWT sebagai pencipta dan penguasa alam semesta, memerintahkan kita sebagai umat-Nya untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri kita, serta mengontrol dengan bijak dan proporsional. Seseorang yang mampu mengontrol sifat emosi dengan baik, adalah orang yang memiliki keutamaan yang luar biasa, karena mampu mengatasi hawa nafsu yang mempengaruhi perilaku. Dalam Islam, mengendalikan emosi tidak hanya berarti menahan diri dari kemarahan dan amarah, namun juga berarti mampu mengolah emosi positif seperti cinta, kasih sayang, dan kegembiraan untuk mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi menurut perspektif Islam meliputi kemampuan seseorang dalam mengendalikan sifat emosi. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menegaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri kita, serta dapat mengontrol dengan bijak dan proporsional. Dalam Islam, kecerdasan emosi juga dianggap sebagai salah satu kunci utama

dalam menjalankan ajaran Islam dengan baik, karena mampu membantu seseorang dalam mengendalikan hawa nafsu dan dapat memperoleh keberkahan dari Allah SWT. Oleh karena itu, penting bagi kita sebagai umat Islam untuk terus mengembangkan kemampuan kecerdasan emosi, agar dapat menjadi hamba yang taat dan berbakti kepada Allah SWT dengan cara yang baik dan benar.

D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Muhammadiyah 1 Purwokerto

Prokrastinasi Akademik menurut Ferrari (1995) mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan yang disengaja dan berulang untuk menunda inisiatif dan penyelesaian tugas atau pekerjaan. Perilaku ini berkaitan dengan dimulai dari kesimpulan yaitu pekerjaan akademik. Sedangkan efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan diri atau sikap percaya diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan untuk melakukan tindakan yang efektif dan berkontribusi pada hasil yang diharapkan. Aspek dari prokrastinasi Akademik menurut Ferrari yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emosi distress*), kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*). Sedangkan Bandura (1997) membagi aspek efikasi diri

menjadi tiga, yaitu tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang perilaku (*generality*), kemantapan keyakinan (*strength*).

Menurut Ferrari (1995) mengidentifikasi empat dimensi prokrastinasi akademik, yang pertama adalah dimensi waktu yang dirasakan. Ini berkaitan dengan individu yang berjuang untuk memenuhi tenggat waktu. Orientasi temporal hanya fokus pada saat ini dan mereka menunjukkan berbagai kekurangan serta pertimbangan untuk peristiwa dimasa depan. Individu yang menunjukkan kecenderungan menunda-nunda menyadari urgensi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan segera. Namun, siswa cenderung menunda pelaksanaan tugas yang sudah memulai pekerjaan tersebut. Hasil dari situasi ini adalah orang tersebut tidak dapat secara akurat mengantisipasi durasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Kesenjangan niat-tindakan, yang mengacu pada perbedaan antara keinginan seseorang dan perilaku aktual, merupakan masalah yang signifikan dalam lingkungan akademik. Kesenjangan ini sering diamati dalam kasus di mana siswa menyatakan keinginan untuk menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal menindaklanjuti dengan tindakan yang sesuai. Ini berkaitan dengan perbedaan temporal antara kinerja yang direncanakan dan dilaksanakan. Individu yang terlibat dalam penundaan mungkin menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas jangka waktu yang ditentukan. Jadwal yang dimaksudkan siswa untuk menyelesaikan tugas mungkin tidak selalu dipatuhi, yang mengakibatkan potensi kemunduran atau penyelesaian

tugas yang kurang optimal. Manifestasi ketidaknyamanan emosional, disebut sebagai tekanan emosional, merupakan ciri menonjol dari ketidaknyamanan perilaku. Penundaan sering dikaitkan dengan kecemasan karena konsekuensi negatif yang terjadi akibat penundaan tugas. Dimensi kemampuan yang dirasakan berkaitan dengan kepercayaan individu terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini, bersamaan dengan ketakutan akan ketidakberhasilan, mengarahkan seseorang untuk mengaitkan ketidakmampuan yang dapat dirasakan dengan diri sendiri. Untuk mencegah manifestasi dari dua emosi ini, seseorang dapat memilih untuk tidak menyelesaikan tugas akademik karena kekhawatiran mengenai kemungkinan menghadapi hasil yang tidak berhasil. Penundaan akademik dapat dicirikan oleh empat aspek berbeda yang terkait erat dengan *self-efficacy*. Secara khusus, stabilitas keyakinan, yang mengacu pada kapasitas individu untuk mempertahankan rasa percaya atau harapan yang kuat pada kemampuan mereka adalah salah satu aspek tersebut. Aspek ini berkaitan dengan empat dimensi prokrastinasi akademik, dimana keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas bergantung pada keyakinan kompetensi seseorang untuk melaksanakan. Adapun Kurang kepercayaan diri secara signifikan dapat mempengaruhi proses penyelesaian tugas akademik individu. Secara khusus, tindakan penundaan akademik dapat muncul, berdampak pada kinerja akademik siswa.

Menurut Goleman (1999) menjelaskan bahwa emosi yang dilihat pada sebuah perasaan berupa pikiran secara biologis ataupun gangguan

mental sedangkan menurut Chaplin menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan seseorang yang akan mencapai sebuah kedewasaan menghadapi perasaan kematangan emosi oleh sebab itu kenaikan sebuah kedewasaan pada diri sendiri yang tidak harus mempunyai kematangan emosional seperti anak-anak. Lalu menurut pandangan Walgito yaitu kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan respons emosional secara matang, yang ditandai dengan kemampuan mengatur emosi secara efektif, sehingga menunjukkan kesiapan untuk mengambil berbagai cara yaitu dengan tindakan. Aspek kematangan emosi menurut Konsep penerimaan diri Walgito dengan orang lain mencakup kemampuan untuk mengatur impulsif, melakukan kontrol emosi, terlibat dalam pemikiran objektif, memikul tanggung jawab, dan menunjukkan ketahanan terhadap frustrasi. Aspek kematangan emosional ini berkaitan dengan penundaan akademik, dimana individu berada di bawah tekanan emosional namun biasa mengontrol, menahan diri untuk tidak mengungkapkan kemarahan secara lahiriah. Siswa yang memiliki kemampuan memanfaatkan dan mengatur emosi akan memperoleh pemahaman yang komprehensif baik tentang diri sendiri maupun teman seumurannya. Kapasitas untuk mengatur keadaan afektif ini cenderung menghasilkan penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Hal ini disebabkan karena kemampuan mengatur emosi dapat membekali siswa dengan kemampuan untuk secara proaktif mengelola persiapan, perencanaan, dan pengorganisasian kegiatan

pembelajaran, sehingga mengurangi kemungkinan penundaan. Siswa yang menunjukkan kematangan emosional dalam menghadapi tugas akademik yang beragam menuntut mampu memusatkan sumber daya kognitif secara fisik mereka untuk menyelesaikan kewajiban individu. Hal ini memungkinkan siswa untuk menghindari kemalasan atau terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan, mengalihkan perhatian dan menyelesaikan tugas para siswa.

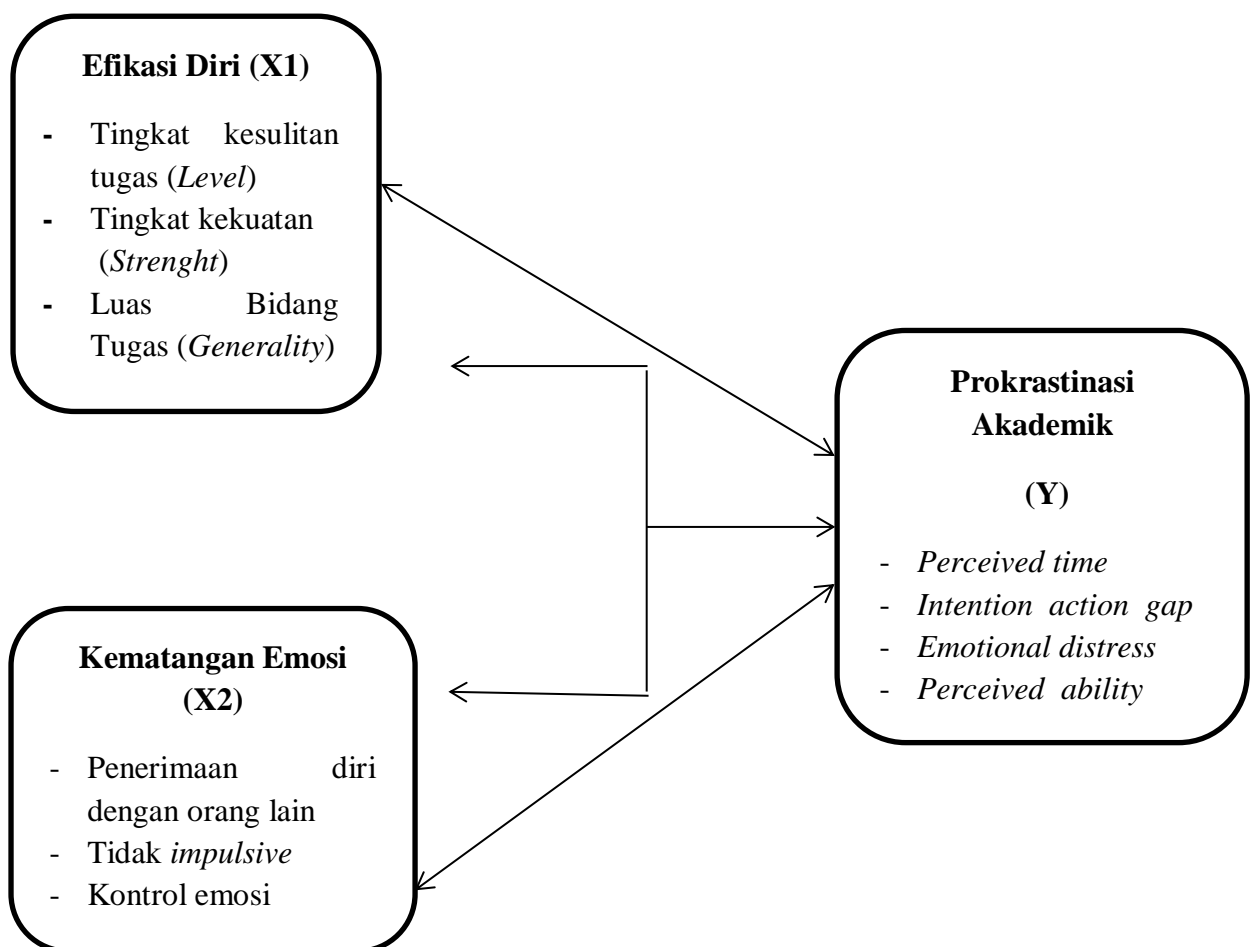
Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dari aspek pada tiap variabel. Keempat aspek dari prokrastinasi akademik yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), kepercayaan terhadap kemampuan (*perceived ability*), memiliki hubungan dengan aspek dari efikasi diri yaitu kemampuan efikasi diri (*self efficacy*) pada individu serta memiliki hubungan dengan aspek kematangan emosi yaitu tekanan emosi (*emotional distress*). Hubungan efikasi diri dan kematangan emosi pada seorang individu sangat penting untuk memastikan kesuksesan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Sehingga diharapkan punyai keseimbangan hubungan antara efikasi diri dengan kematangan emosi guna mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hubungan antar variabel tersebut di atas digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan hipotesis, yang didasarkan pada model kerangka pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara variabel bebas yaitu *Self-Efficacy* (X1) dan Kematangan Emosi (X2) dengan variabel terikat yaitu Prokrastinasi Akademik (Y). kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam suatu bagian yang tersaji pada gambar berikut.

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Mengingat rumusan masalah, tujuan, dan landasan yang diuraikan di atas, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. H1 : Adanya hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
2. H2 : Adanya hubungan antara kematangan emosi dan prokrastinasi akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
3. H3 : Adanya hubungan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah serangkaian kegiatan yang disusun secara sistematis untuk memecahkan masalah dan melaporkan hasil penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021: 39). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan pada data-data berbentuk angka (Azwar, 2018:5). Tujuan dari penelitian kuantitatif sendiri adalah untuk memusatkan perhatian pada variabel dan hubungan antara variabel satu dengan yang lain serta mengetes teori-teori dengan perantara hipotesis dengan menggunakan teknik statistik (Hardani dkk, 2020:40). Sedangkan pendekatan penelitian menggunakan pendekatan korelasional yaitu pendekatan yang mencoba mencari ada atau tidaknya kaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Sugiyono:7)

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel menurut Azwar (2012: 20) adalah suatu simbol atau lambang yang digunakan untuk merepresentasikan nilai atau data yang dapat berubah-ubah, tergantung pada subjek atau objek yang sedang diamati. Penelitian ini akan menggunakan variabel independen dan variabel dependen.

- a. Variabel independen: Efikasi Diri (X1) dan Kematangan Emosi (X2)
- b. Variabel dependen : Prokrastinasi Akademik (Y)

2. Definisi Operasional

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik atau bahkan individu menyadari menunda-nunda akan merugikan dimasa depan. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik seringkali mengalami kecemasan yang mengganggu terkait perilaku tersebut, seperti kecemasan terkait tugas yang tertunda atau ketakutan terhadap kemungkinan kegagalan. Prokrastinasi akademik akan diukur dengan skala prokrastinasi akademik yang berdasar empat aspek yang disampaikan oleh Ferrari (1995). Aspek tersebut yaitu *perceived time, intention action gap, emotional distress, perceived ability*. Semakin tinggi skor yang didapati, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa dan sebaliknya.

b. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah merupakan keyakinan diri atau sikap percaya diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang efektif dan berkontribusi pada hasil yang diharapkan. Persepsi tentang efikasi diri (*self efficacy*) bersifat

subjektif dan khas. Dengan demikian, efikasi diri sangat memengaruhi bagaimana seseorang bertindak dan berhasil mencapai tujuan. Efikasi diri akan diukur dengan skala efikasi diri. Aspek efikasi diri terdiri dari *level*, *strength*, *generality*. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri pada siswa.

c. Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah kapasitas untuk mengatur dan mengartikulasikan emosi dengan cara yang sesuai, memiliki tata kelola diri, menunjukkan akuntabilitas individu, dan menunjukkan tingkat penegasan diri yang tinggi. Kematangan emosi melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, mengidentifikasi memproses perasaan sendiri, serta mengatasi tekanan dalam situasi konflik dengan cara berproduktif. Kematangan emosi akan diukur dengan skala kematangan emosi. Aspek kematangan emosi terdiri dari dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak *impulsive*, dapat mengontrol emosi, berpikir objektif, mempunyai tanggung jawab. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula tingkat kematangan emosi pada siswa dan sebaliknya.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Yang beralamat di Jl.Dr. Angka No.1, Karangjengkol, Sokanegara, Kec. Purwokerto Tim., Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, 53115. Penelitian ini dilakukan menggunakan media *online*, yaitu *google form* yang disebarakan melalui grup *WhatsApp* seluruh siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 juni 2023

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sesuai dengan definisi Sugiyono (2009: 80), Populasi adalah sekelompok individu atau objek yang memiliki kualitas dan ciri khas yang telah diidentifikasi oleh peneliti untuk tujuan melakukan penelitian dan menarik kesimpulan. Dalam penelitian, populasi dapat diidentifikasi sebagai subjek yang menjadi fokus penelitian dan yang ingin dipahami secara lebih mendalam. Peneliti harus memahami karakteristik populasi dengan baik agar dapat merancang penelitian yang tepat dan akurat. Dalam hal ini, pemilihan populasi yang tepat dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan penelitian. Populasi yang diambil adalah siswa SMA Muhammadiyah

1 Purwokerto. Berikut data siswa di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto berjumlah 427 siswa. Berikut tabel penelitian dapat dilihat:

Tabel 3.1 Keadaan Populasi Subjek Penelitian

Nomor	Kelas	Jumlah
1.	X IPA,IPS	187
2.	XI IPA,IPS	139
3.	XII IPA,IPS	101
Jumlah Total Siswa		427

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sugiyono (2009:81) mendefinisikan sampel sebagai jumlah dan karakteristik populasi. Bergantung pada seberapa banyak ciri-ciri sampel cocok dengan populasi, sampel tersebut merupakan representasi yang layak. Metode sampling digunakan untuk memilih sampel penelitian (Garaika, 2019: 59). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *probability sampling*, setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*, metode ini menggunakan sebuah teknik dalam mengambil sampel dengan memberikan peluang bagi setiap populasi sama guna dipilih menjadi anggota sampel. Dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dikarenakan anggota strata memiliki ukuran yang proporsional juga atau dengan kata lain jika suatu strata memiliki

ukuran populasi yang besar, maka akan diwakili oleh sampel yang besar juga, demikian juga sebaliknya.

Untuk menentukan ukuran sampel pada setiap strata digunakan rumus sebagai berikut :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i = ukuran sampel pada strata i

N_i = jumlah individu pada strata i

N = ukuran populasi keseluruhan

n = ukuran sampel secara keseluruhan

Ukuran seluruh populasi adalah 427 siswa sedangkan setiap kelas X Ipa dan ips semuanya sejumlah 187, kelas XI yaitu 139 sedangkan kelas XII 101 siswa, ukuran sampel yang akan diambil ditentukan menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat toleransi 10 persen.

Diketahui :

$$N = 427$$

$$d = 0,10$$

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2} = \frac{427}{1 + (427 + 0,10^2)}$$

$$= \frac{427}{1 + (427 + 0,01)}$$

$$= \frac{427}{1 + (4,27)} = \frac{427}{927} = 81,0246 = 85 \text{ siswa}$$

Jadi jumlah sampelnya ada 85 siswa

Rumus ini menentukan ukuran sampel strata:

1. Kelas X IPA dan IPS

$$n_1 = 189$$

$$N = 427$$

$$n = 81,03$$

$$n_{i=\frac{N_i}{N} \times n} = \left(\frac{187}{427}\right) \times 81,03 = 0,438 \times 81,03 = 35,49 = 36$$

2. Kelas XI IPA dan IPS

$$n_1 = 139$$

$$N = 427$$

$$n = 81,03$$

$$n_{i=\frac{N_i}{N} \times n} = \left(\frac{139}{427}\right) \times 81,03 = 0,326 \times 81,03 = 26,41 = 26$$

3. Kelas XII IPA dan IPS

$$n_1 = 139$$

$$N = 427$$

$$n = 81,03$$

$$n_{i=\frac{N_i}{N} \times n} = \left(\frac{101}{427}\right) \times 81,03 = 0,237 \times 81,03 = 19,20 = 19$$

Jadi dari kelas stara X, XI, X11 yaitu $36+26+19= 85$ siswa

E. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang penting untuk diperhatikan salah satunya adalah pengumpulan data (Siyoto & Sodik,2015). Memperhatikan pengumpulan data adalah sesuatu yang diharuskan untuk mendapatkan

data yang tingkat validitas dan reliabilitas itu terjaga dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode skala sebagai metode pengumpulan data. Penelitian ini akan menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala efikasi diri dan skala kematangan emosi dengan 4 pilihan jawaban. Penelitian ini menggunakan skala 4 untuk menghindari jawaban netral pada responden (Andriana & Kartolo, 2022 : 293). Widoyoko (2015: 106) juga mengungkapkan skala 4 lebih baik dibandingkan skala 3 atau 5, karena skala 4 tidak memungkinkan responden untuk memilih zona aman atau bersikap netral. Skala terbentuk dalam dua jenis pernyataan yaitu *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Berikut tabel penjelasan mengenai alternative jawaban dan perhitungan skor pada penelitian ini:

Tabel 3.2 Kriteria Skor Skala

Pilihan Jawaban	Skoring	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skor skala akan diolah dengan perhitungan statistik. Instrumen skala akan disusun dengan mengikuti aspek dan indikator tiap variabel yang sudah dibuat peneliti. Berikut penjelasan skala dari setiap skala sebagai berikut :

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Pengukuran skala prokrastinasi akademik, penulis menggunakan pendapat Ferrari dkk serta Stell yang dikutip oleh Fitriya dan Lukmawati (2016: 66), menyatakan bahwa dalam pengukuran skala prokrastinasi akademik berupa, waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*).

Tabel 3.3 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1	<i>Perceived Time</i>	a. Gagal menyelesaikan tugas	1,2	17,18	4
		b. Gagal manajemen waktu	3,4	19,20	4
2	<i>Intention Action Gap</i>	a. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu menyelesaikan tugas	5,6	21,22	4
		b. Ketidaksesuaian antara niat dengan rencana dalam menyelesaikan tugas	7,8	23,24	4
3	<i>Emotional Distress</i>	a. Perasaan tidak senang	9,10	25,26	4
		b. Lebih memilih kegiatan yang menyenangkan daripada kegiatan akademik	11,12	27,28	4
4	<i>Perceived Ability</i>	a. Takut salah dalam mengerjakan tugas akademik	13,14	29,30	4
		b. Ragu-ragu dalam mengambil keputusan terkait tugas akademik	15,16	31,32	4
Total			16	16	32

2. Skala Efikasi Diri

Pengukuran skala efikasi diri, penulis menggunakan pendapat Albert Bandura (1997) yang dikutip dari Mellisyah Arrianti (2017: 35-37) dengan tiga aspek untuk mengukur efikasi diri seseorang, yaitu *level* (tingkat), *generality* (generalisasi), dan *strength* (kekuatan).

Tabel 3.4 *Blueprint* Efikasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1	<i>Level</i> (Tingkat)	a. Keyakinan terhadap tugas	1,2	13,14	4
		b. Keyakinan terhadap tugas yang sulit	3,4	15,16	4
2	<i>Generality</i> (Generalisasi)	a. Keyakinan beradaptasi dengan pembelajaran	5,6	17,18	4
		b. Keyakinan untuk menghadapi berbagai aktivitas	7,8	19,20	4
3	<i>Strength</i> (Kekuatan)	a. Yakin menghadapi persoalan	9,10	21,22	4
		b. Yakin dalam mencoba tindakan	11,12	23,24	4
Total			12	12	24

3. Skala Kematangan Emosi

Penilaian kematangan emosi sebagaimana digariskan oleh Walgito (2004) meliputi berbagai aspek, antara lain dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak bersifat impulsive, dapat mengontrol emosi, berpikir objektif, dan mempunyai tanggung jawab.

Tabel 3.5 *Blueprint* Kematangan Emosi

No	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1.	Penerimaan diri sendiri dengan orang lain	Tidak menuntut diri sendiri	1,2	21,22	8
		Tidak menyalahkan diri sendiri akan kekurangan	3,4	23,24	
2.	Tidak <i>impulsive</i>	Berpikir sebelum bertindak	5,6	25,26	8
		Berpikir positif	7,8	27,28	
3.	Kontrol emosi	Sabar	9,10	29,30	8
		Selalu humoris	11,12	31,32	
4.	Berpikir objektif	Percaya diri	13,14	33,34	8
		Berpikir secara realistis	15,16	35,36	
5.	Tanggung jawab	Dapat menyelesaikan tugas tepat waktu	17,18	37,38	8
		Tidak mudah mengalami frustrasi	19,20	39,40	
Total			20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas adalah uji yang bertujuan mengetahui ketelitian atau ketepatan suatu item pertanyaan atau pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016:97).

Sedangkan menurut Sahir (2021:31) berpendapat bahwa validitas adalah uji coba pertanyaan penelitian yang dimaksudkan untuk melihat sampai mana responden mengerti akan pertanyaan yang diajukan.

Corrected Item-Total Correlation dengan bantuan SPSS 26 *for windows* untuk menentukan validitas itemnya. Standar pengukuran dalam menentukan validitas suatu item menggunakan standar pengukuran $> 0,30$ (Azwar,2018b:10). Jadi, jika koefisien validitasnya $\geq 0,30$ maka skala pengukuran memiliki validitas yang tinggi dan jika koefisien validitasnya $< 0,30$ maka skala pengukurannya kurang valid. Jadi aitem dikatakan valid jika koefisien validitasnya dimulai dari 0,30 sampai $> 0,30$.

Uji validitas isi akan menggunakan *expert judgement*. Untuk uji daya beda akan menggunakan *aitem-total correlation*. Validitas isi menurut Fernandes (dalam Retnawati, 2016:17) adalah sejauh mana butir-butir dalam instrument mewakili komponen-komponen dalam total kawasan isi objek yang akan diukur dan sejauh mana butir-butir itu mencerminkan karakteristik perilaku yang akan diukur. Sedangkan Sahir (2021:31) menjelaskan bahwa validitas isi adalah uji validitas mengenai sejauh mana butir-butir tersebut bisa mewakili keseluruhan dari perilaku sampel.

Corrected Item-Total Correlation dengan bantuan program SPSS 26 *for windows* untuk menentukan validitas itemnya. Standar pengukuran dalam menentukan validitas suatu item menggunakan

standar pengukuran $\geq 0,30$ (Azwar, 2018b:10). Jadi, jika koefisien daya beda $\geq 0,30$ maka skala pengukuran dikatakan valid dan jika koefisien validitasnya $< 0,30$ maka skala pengukurannya tidak valid.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah prosedur metodologis yang bertujuan untuk menentukan sejauh mana data penelitian yang diperoleh melalui penggunaan kuesioner atau instrumen dapat dianggap dapat diandalkan. Penelitian ini menggunakan analisis Alpha Cronbach. Untuk menilai keandalan dan konsistensi data penelitian dalam hal pengukuran, variabel harus mencapai nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60 (Dewi & Sudaryanto, 2020: 75).

Rumus Koefisien Alpha Cronbach

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Dimana:

α = koefisien alfa cronbach

k = banyaknya aitem instrumen

S_i = varian aitem

S_t = varian total

3. Hasil Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden 37 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 26 for Windows* yang menghasilkan:

a. Prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi akademik dalam uji coba skala berjumlah 32 aitem. Sesuai dengan pengujian validitas menggunakan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan nilai *corrected item-total correlation*, menghasilkan 27 aitem dinyatakan valid dan 5 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang gugur dari skala pembelian prokrastinasi akademik adalah aitem 10,21,22,23,28. Berikut blueprint dari skala prokrastinasi akademik :

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1	<i>Perceived Time</i>	a. Gagal menyelesaikan tugas	1,2	17,18	4
		b. Gagal manajemen waktu	3,4	19,20	4
2	<i>Intention Action Gap</i>	a. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu menyelesaikan tugas	5,6	21*,22*	4
		b. Ketidaksesuaian antara niat dengan rencana dalam menyelesaikan tugas	7,8	23*,24	4
3	<i>Emotional Distress</i>	a. Perasaan tidak senang	9,10*	25,26	4
		b. Lebih memilih kegiatan yang menyenangkan daripada kegiatan akademik	11,12	27,28*	4
4	<i>Perceived Ability</i>	a. Takut salah dalam mengerjakan tugas	13,14	29,30	4

	akademik			
	b. Ragu-ragu dalam mengambil keputusan terkait tugas akademik	15,16	31,32	4
Total		16	16	32

*Aitem yang dinyatakan gugur

b. Efikasi diri

Skala efikasi diri dalam uji coba skala berjumlah 24 aitem. Sesuai dengan pengujian validitas menggunakan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan nilai *corrected item-total correlation*, menghasilkan 21 aitem dinyatakan valid dan 3 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang gugur dari skala pembelian prokrastinasi akademik adalah aitem 5,17,20. Berikut blueprint dari skala efikasi diri:

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1	Level (Tingkat)	a. Keyakinan terhadap tugas	1,2	13,14	4
		b. Keyakinan terhadap tugas yang sulit	3,4	15,16	4
2	Generality (Generalisasi)	a. Keyakinan beradaptasi dengan pembelajaran	5*,6	17*,18	4
		b. Keyakinan untuk menghadapi berbagai aktivitas	7,8	19,20*	4
3	Strength (Kekuatan)	a. Yakin menghadapi persoalan	9,10	21,22	4
		b. Yakin dalam mencoba tindakan	11,12	23,24	4
Total			12	12	24

*Aitem yang dinyatakan gugur

c. Kematangan emosi

Skala kematangan emosi dalam uji coba skala berjumlah 40 aitem. Sesuai dengan pengujian validitas menggunakan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan nilai *corrected item-total correlation*, menghasilkan 37 aitem dinyatakan valid dan 3 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang gugur dari skala pembelian prokrastinasi akademik adalah aitem 11,12,21. Berikut blueprint dari skala kematangan emosi:

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Kematangan Emosi

No	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1.	Penerimaan diri sendiri dengan orang lain	Tidak menuntut diri sendiri	1,2	21*,22	8
		Tidak menyalahkan diri sendiri akan kekurangan	3,4	23,24	
2.	Tidak impulsive	Berpikir sebelum bertindak	5,6	25,26	8
		Berpikir positif	7,8	27,28	
3.	Kontrol emosi	Sabar	9,10	29,30	8
		Selalu humoris	11*,12*	31,32	
4.	Berpikir objektif	Percaya diri	13,14	33,34	8
		Berpikir secara realistic	15,16	35,36	
5.	Tanggung jawab	Dapat menyelesaikan tugas tepat waktu	17,18	37,38	8
		Tidak mudah mengalami frustrasi	19,20	39,40	
Total			20	20	40

*Aitem yang dinyatakan gugur

4. Hasil Uji Reliabilitas

a) Prokrastinasi Akademik

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur prokrastinasi akademik.

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Saat Aitem

Gugur

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.887	32

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.902	27

Hasil uji reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik putaran pertama dengan aitem sebanyak 32 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpa* saat aitem gugur sebanyak 0,887. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik dengan aitem yang sudah valid sebanyak 27 aitem dan didapatkan nilai

Cronbach's Alpha sebesar 0,902. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

b) Efikasi Diri

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur efikasi diri

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.868	24

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.887	21

Hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala efikasi diri putaran pertama dengan aitem sebanyak 24 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* saat aitem gugur sebanyak 0,868. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala efikasi diri dengan aitem yang sudah valid sebanyak 21

aitem dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya >0,6.

c) Kematangan Emosi

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur kematangan emosi

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem

Gugur

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.920	40

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbavh's Alpha	N of Items
.921	37

Hasil uji reliabilitas pada skala kematangan emosi dilakukan sebanyak dua putaran analisis. Pada uji reliabilitas skala kematangan emosi putaran pertama dengan aitem sebanyak 40 aitem didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* saat aitem gugur sebanyak 0,920. Kemudian, dilakukan kembali uji reliabilitas skala kematangan emosi dengan aitem yang sudah valid sebanyak 37 aitem dan

didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,921. Maka, dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menguji data yang didapatkan mempunyai distribusi normal atau tidak (Riyanto& Hatmawan,2020:81). Uji normalitas akan memakai uji *Kolmogorov smirnov*. Data terdistribusi secara normal jika diperoleh nilai sig. $> 0,05$ dan data tidak terdistribusi secara normal jika diperoleh nilai sig. $< 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki fungsi untuk memperlihatkan bahwa rata-rata yang diperoleh dari kelompok data sampel terletak dalam garis-garis lurus (Sahir, 2021: 66). Pada penelitian ini untuk menguji linearitas data akan digunakan *test for linearity* pada program SPSS 26 *for windows*. Kriteria dari pengujiannya adalah jika data memiliki nilai sig lebih besar dari nilai probabilitas 0,05 ($0,05 < \text{sig}$) maka data dikatakan linear dan jika nilai sig lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 ($0,05 > \text{sig}$) maka data tidak linear (Sahir, 2021: 67).

3. Uji Hipotesis

Fungsi dari uji hipotesis adalah untuk menguji diterima atau ditolak hipotesis yang telah diajukan. Pada penelitian ini memakai pendekatan korelasi ganda. Korelasi ganda berguna untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan dua atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2022: 153). Digunakan product moment untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antara variabel bebas atau terikat. Diterimanya hipotesis jika nilai signifikansinya $> 0,05$. Interval koefisien korelasi menurut Sugiyono (2015:184) adalah sebagai berikut.

Tabel 3.15 Kategori Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

BAB IV

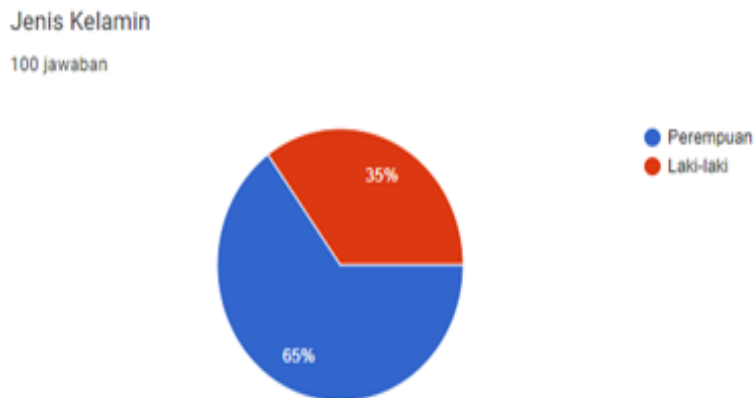
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

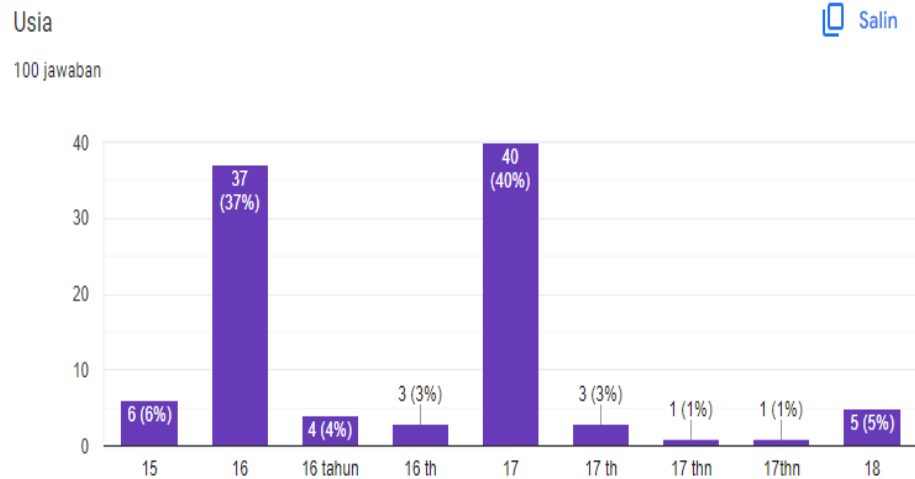
Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Terdapat sampel sebanyak 85, kemudian peneliti membulatkan subjek menjadi 100 yang mengalami penundaan untuk menyelesaikan tugas akademik dari jumlah populasi 427 siswa. Berikut merupakan data subjek penelitian berdasarkan kategori jenis kelamin dan usia.

Bagan 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan bagan 4.1, dapat dilihat bahwa dari total 100 subjek, terdapat 65 subjek yang berjenis perempuan dengan presentase 65%, semestara subjek laki-laki berjumlah 35 siswa dengan presentase 35%.

Bagan 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia



Berdasarkan bagian 4.2, dapat dilihat bahwa sebanyak 6 subjek berusia 15 tahun, 44 subjek berusia 16 tahun, 45 subjek berusia 17 tahun, serta 5 subjek berusia 18 tahun.

Sementara itu, deskripsi data dari efikasi diri, kematangan emosi, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto diperoleh skor menggunakan bantuan program SPSS 26 *for windows*. Tujuan dilakukannya deskripsi data untuk mengetahui gambaran mengenai variabel yang diteliti yaitu efikasi diri, kematangan emosi, dan prokrastinasi akademik. Gambaran tersebut dipaparkan melalui *descriptive statistics* yang meliputi *mean*, *strandart deviation*, *nilai maximum*, serta nilai *minimum*. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari subjek dari masing-masing variabel disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.1 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. deviation
Prokrastinasi akademik	100	27	83	54.70	11.885
Efikasi Diri	100	47	84	65.94	9.293
Kematangan Emosi	100	88	148	117.72	16.226
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan bahwa data yang didapat oleh peneliti adalah :

1. Variabel Prokrastinasi Akademik (Y), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 27 sedangkan nilai *maximum* sebesar 83, nilai *mean* sebesar 54,70 dan *standar deviation* dari variabel prokrastinasi akademik sebesar 11,885.
2. Variabel Efikasi Diri (X1), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 47 sedangkan nilai *maximum* sebesar 84, nilai *mean* sebesar 65,94 dan *standar deviation* dari variabel efikasi diri sebesar 9,293.
3. Variabel Kematangan Emosi (X2), dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 88 sedangkan nilai *maximum* sebesar 148, nilai *mean* sebesar 117,72 dan *standar deviation* dari variabel kematangan emosi sebesar 16,226

Berdasarkan dari data di atas, kategori skor tiap variabel dapat dilihat dari tabel di bawa ini.

a. Kategori Skor Variabel Prokrastinasi Akademik

Tabel 5.2 Kategori Skor Variabel Prokrastinasi Akademik

Rumus interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 43$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$43 \leq X < 67$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + \text{ISD}$	$X \leq 67$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dikategorikan tinggi jika skor yang didapat lebih besar atau sama dengan (≤ 67), dikategorikan sedang jika skor yang didapat antara 43 hingga 67 dan dikategorikan rendah jika skor yang didapatkan kurang dari (<43). Berdasarkan tabel diatas maka hasil yang diperoleh dari data siswa SMA Muhamadiyah I Purwokerto yaitu :

Tabel 5.3 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	19.0	19.0	19.0
	Sedang	63	63.0	63.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa ada tiga kategori skor dalam skala prokrastinasi akademik pada siswa SMA

Muhamadiyah I Purwokerto dengan kategori tinggi sebanyak 18 responden dengan presentase sebesar 18% dinyatakan memiliki prokrastinasi akademik tinggi, lalu dengan jumlah responden 63 dengan presentase 63% dinyatakan memiliki prokrastinasi akademik kategori sedang, dan 19 responden dengan presentase 19% dinyatakan memiliki prokrastinasi akademik berkategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto masuk kategori sedang dengan Presentase 63% dengan jumlah 63 responden.

b. Kategori Skor Variabel Efikasi Diri

Tabel 5.4 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 57$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$57 \leq X < 75$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + \text{ISD}$	$X \leq 75$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat dikategorikan tinggi jika skor yang didapat lebih besar atau sama dengan (≤ 75), dikategorikan sedang jika skor yang didapat antara 57 hingga 75 dan dikategorikan rendah jika skor yang didapatkan kurang dari (< 57). Berdasarkan tabel diatas maka hasil yang diperoleh dari data SMA Muhammadiyah I Purwokerto sebagai berikut :

Tabel 5.5 Distribusi Variabel Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22.0	22.0	22.0
	Sedang	65	65.0	65.0	87.0
	Tinggi	13	13.0	13.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa ada tiga kategori skor dalam skala efikasi diri pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto dengan kategori tinggi sebanyak 13 responden dengan presentase sebesar 13,0% dinyatakan memiliki efikasi diri, lalu dengan jumlah responden 65 dengan presentase 65,0% dinyatakan memiliki efikasi diri kategori sedang, dan 22 responden dengan presentase 22% dinyatakan memiliki efikasi diri berkategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto masuk kategori sedang dengan presentase 65% dengan jumlah 65 respon.

c. Kategori Skor Variabel Kematangan Emosi

Tabel 5.6 Kategori Skor Variabel Kematangan Emosi

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 101$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$101 \leq X < 134$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + \text{ISD}$	$X \leq 134$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi dapat dikategorikan tinggi jika skor yang didapat lebih besar atau sama dengan (≤ 134), dikategorikan sedang jika skor yang didapat antara 101 hingga 134 dan dikategorikan rendah jika skor yang didapatkan kurang dari (< 101). Berdasarkan tabel diatas maka hasil yang diperoleh dari data SMA Muhammadiyah I Purwokerto sebagai berikut :

Tabel 5.7 Distribusi Variabel Kematangan Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22.0	22.0	22.0
	Sedang	68	68.0	68.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa ada tiga kategori skor dalam skala kematangan emosi pada siswa Muhammdiyah I Purwokerto dengan kategori tinggi sebanyak 10 responden dengan presentase sebesar 10% dinyatakan memiliki kematangan emosi tinggi, lalu dengan jumlah responden 68 dengan presentase 68,0% dinyatakan memiliki kematangan emosi kategori sedang, dan 22 responden dengan presentase 22,0 % dinyatakan memiliki kematangan emosi berkategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kematangan emosi pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto masuk kategori sedang dengan presentase 68% dengan jumlah 65 respon.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan dependen berkontribusi normal atau tidak (Husein,2011 :181). Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada di pusat. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu apabila data yang didapatkan memiliki signifikansi $<0,05$ maka artinya tidak berkontribusi normal. Sebaliknya, apabila signifikansi data $> 0,05$, maka dikatakan berkontribusi normal (Priyatno,2016: 97).

Tabel 5.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.41173781
	Absolute	.056
	Positive	.054
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Liliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan pada tabel hasil uji normalitas di atas dengan menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp sig (2-tailed) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel

tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau $p > 0,05$. Maka, residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan guna menguji apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Test for Linearity (taraf signifikansi linier kurang dari $< 0,05$ maka disebut linear) dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Uji linearitas dapat dilihat dari nilai test of linearity atau deviation from linearity. Maka peneliti boleh memilih salah satu dari kedua nilai tersebut (Sugiyono, 2015). Data yang digunakan yaitu skala prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan kematangan emosi. Pengolahan masing-masing data menggunakan teknik Anova, dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Berikut hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5.9 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri
dengan Prokrastinasi Akademik**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik* Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	10606.070	32	331.440	6.572	.000
		Linearity	7386.467	1	7386.467	146.464	.000
		Deviation from Linearity	3219.603	31	103.858	2.059	.007
	Within Groups		3378.930	67	50.432		

	Total	13985.000	99			
--	-------	-----------	----	--	--	--

Berdasarkan hasil linearitas yang telah dilakukan pada variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik, didapatkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 yang mana < 0,05. Dapat dikatakan hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik linear.

Tabel 5.10 Hasil Uji Linearitas Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik* Kematangan Emosi	Between Groups	(Combined)	10393.688	43	241.714	3.769	.000
		Linearity	7954.479	1	7954.479	124.036	.000
		Deviation from Linearity	2439.209	42	58.076	.906	.628
	Within Groups		3591.312	56	64.131		
	Total		13985.000	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel kematangan emosi dan prokrastinasi akademik, didapatkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 yang mana < 0,05. Dapat dikatakan hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pertama (H1) dan hipotesis kedua (H2) menggunakan teknik analisis korelasi product moment. Ini bertujuan untuk mencari

hubungan serta membuktikan hipotesis kedua variabel berdasar hipotesis pertama dan kedua. Pengujian hipotesis ini menggunakan korelasi apabila $p > 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan H_1 ditolak, tetapi apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

a. Uji Hipotesis Pertama (H_1)

Tabel 5.11 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Correlation

		Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-.727**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, membuktikan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Maka, hipotesis pertama diterima. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ serta nilai koefisien korelasi sebesar $-0,727$ yang menunjukkan tingkat hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik besar/ kuat. Hal tersebut juga menunjukkan hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik negatif. Sehingga apabila

semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademi pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

Kategorisasi dapat dilihat dari tabel berikut.

R	Interpretasi
0	Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi)
0,01-0,20	Hubungan sangat rendah/sangat lemah
0,21-0,40	Hubungan rendah/lemah
0,41-0,60	Hubungan cukup besar/cukup kuat
0,61-0,80	Hubungan besar/kuat
0,81-0,99	Hubungan sangat besar/sangat kuat
1	Hubungan sempurna (jarang terjadi)

Nilai sign.(2.tailed) 0,000 kurang dari 0,05($0,000 < 0,05$) maka kedua variabel yaitu efikasi diri dan prokrastinasi akademik dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima. Maka dari hipotesis pertama ini diperoleh memiliki hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

b. Uji Hipotesis Kedua (H2)

Tabel 5.12 Hasil Uji Hipotesis Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik

Correlation

		Kematangan Emosi	Prokrastinasi Akademik
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-.754**
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.754**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Maka, hipotesis kedua diterima. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ dengan nilai korelasi sebesar $-0,754$ yang menunjukkan tingkat hubungan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik besar/ kuat. Hal tersebut juga menunjukkan hubungan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik negatif. Sehingga apabila semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

Kategorisasi dapat dilihat dari tabel berikut.

R	Interpretasi
0	Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi)
0,01-0,20	Hubungan sangat rendah/sangat lemah
0,21-0,40	Hubungan rendah/lemah
0,41-0,60	Hubungan cukup besar/cukup kuat
0,61-0,80	Hubungan besar/kuat
0,81-0,99	Hubungan sangat besar/sangat kuat
1	Hubungan sempurna (jarang terjadi)

Nilai sign.(2.tailed) 0,000 kurang dari 0,05($0,000 < 0,05$) maka kedua variabel yaitu kematangan emosi dan prokrastinasi akademik dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima. Maka dari hipotesis kedua ini diperoleh memiliki hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

c. Uji Hipotesis Ketiga (H3)

Uji hipotesis ketiga menggunakan teknik analisis korelasi berganda (*multiple correlation*). Uji korelasi berganda digunakan untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel atau lebih, dimana dua variabel independen dan satu variabel dependen.

Tabel 5.12 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Prokrastinasi Akademik

Model Summary

Change Statistics									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig F Change
1	.782 ^a	.611	.603	7.488	.611	76.21	2	97	.000

Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh bahwa :

- Nilai sign. F Change sebesar 0,000 ($< 0,05$) bahwa efikasi diri, kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik secara simultan.

➤ Nilai R (Koefisien korelasi) sebesar 0,782 maka bisa disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara efikasi diri, kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik secara simultan memiliki hubungan yang cukup kuat. Semakin tinggi efikasi diri dan kematangan emosi, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan kematangan emosi, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

➤ Kolom R Square pada tabel di atas menunjukkan nilai 0,611 yang artinya variabel efikasi diri (X1) dan kematangan emosi (X2) memberikan pengaruh 61,1% terhadap prokrastinasi akademik (Y).

Berdasarkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi, disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima, yang artinya adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

Berdasarkan hasil dari ketiga hipotesis diatas, dilihat dari nilai signifikansi dan koefisien korelasi, dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan peneliti yaitu diterima, yang berarti:

➤ H1: Terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

- H2 : Terdapat hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.
- H3 : Terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto.

C. Pembahasan

1. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto

Berdasarkan analisis kategorisasi variabel efikasi diri pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto menunjukkan bahwa 22 siswa (22%) berada pada kategori rendah, 65 siswa (65,0 %) berada pada kategori sedang, dan 13 siswa (13,0%) berada pada kategori tinggi. Dari hasil analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat efikasi diri yang sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama mendapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,727$ yang masuk dalam kategori besar atau kuat. Kemudian nilai sig. (2-tailed) antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik adalah $0,000$ yang artinya kurang dari $0,05$ sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto, artinya semakin tinggi nilai

efikasi diri yang diperoleh maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti diterima.

Hasil penemuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian ini diperkuat yang dilakukan oleh Erdianto dan Dewi (2020:32) hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dapat diartikan apabila efikasi diri pada siswa tinggi maka prokrastinasi akademik pada siswa akan rendah, dan sebaliknya. Penelitian lain yang ditemukan oleh Firdaus (2022 :47) memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi menyumbangkan pengaruh negatif terdapat efikasi diri. Hal tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugrasanti (2006:30) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif dengan *locus of control*, hal ini berarti siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi maka akan memperoleh *locus of control* yang baik. Hasil penelitian menyatakan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi maka berakhir rendah efikasi diri pada siswa. Menurut penelitian- penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa maka akan rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, begitu sebaliknya.

Prokrastinasi Akademik menurut Ferrari dkk., (1995) merupakan setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan dan juga prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*). Aspek-aspek tersebut berkaitan dengan aspek ke-empat dari efikasi diri yaitu aspek kemantapan keyakinan (*strength*) merupakan kemampuan seseorang terhadap keyakinan atau pengharapan yang dimiliki oleh siswa. Lalu dari Aspek tersebut juga berkaitan empat aspek dari prokrastinasi akademik yang mana kepercayaan terhadap kemampuan bisa menyelesaikan tiga tertentu didasari dengan keyakinan bahwa saya mampu untuk menyelesaikan jika seseorang tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki berdampak pada proses penyelesaian tugas akademik dan prestasi siswa. Hal ini juga menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri pada sebagian besar siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto berada pada tingkat sedang. Hal ini bahwa siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto merasa cukup dengan keyakinan untuk menyelesaikan tugas akademik dimasa

akan datang. Siswa juga cukup ingin merubah pada dirinya lebih yakin untuk bisa mengerjakan tugas dengan tepat waktu

Hal ini jika dilihat dari, faktor efikasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa namun bukan merupakan faktor paling berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Menurut Ferrari dkk., (1995) prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor yang terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri. Faktor eksternal berkaitan dengan pihak luar seperti teman sebaya, mempunyai kurang dukungan moral dan spiritual dari *Significant Others*, status ekonomi dan sosial, pola asuh orang tua, kesibukan berkerja sarana dan prasarana yang kurang memadai dan ketinggalan informasi yang diperoleh. Berdasarkan pada teori ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain selain efikasi diri yang dapat mempengaruhi yaitu prokrastinasi akademik pada siswa yang berkaitan dengan teori ini.

2. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto

Berdasarkan analisis kategorisasi variabel kematangan emosi pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto menunjukkan bahwa 22 siswa (22,0%) berada pada kategori rendah, 68 siswa (68,0%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (10,0%) berada pada kategori tinggi. Dari

hasil analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang. Berdasarkan hasil Uji hipotesis kedua mendapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,754 yang masuk dalam kategori besar atau kuat. Kemudian nilai sig. (2-tailed) antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik adalah 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto, artinya semakin tinggi nilai kematangan emosi yang diperoleh maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa yang mengalami penundaan mengerjakan tugas akademik. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti diterima.

Hasil temuan pada penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agus Wiyono (2018:3) hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,449. Penelitian serupa dari Rahmadani sari ddk.,2023 :103 menunjukkan hasil analisis terdapat hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik, nilai koefisien korelasi sebesar -0,544. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat

kematangan emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

Kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang telah mencapai tingkat pertumbuhan emosi tertentu dan tidak lagi menunjukkan emosi seperti pada remaja (Kartono & Gulo, 2010: 36). Menurut Walgito (2010: 36) seseorang yang memiliki pengendalian diri secara emosional termasuk dalam kategori individu yang matang secara emosional serta mampu berpikir lebih jernih ketika memiliki emosi yang bisa diarahkan dan mampu memandang permasalahan secara objektif. Prokrastinasi akademik (Sari dkk., 2023 :101) merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Menurut Young (dalam Naimah 2015:23) faktor lain yang dapat memengaruhi munculnya kematangan emosi yaitu faktor kondusifitas yang akan mempengaruhi emosi seseorang individu, hal ini sejalan dengan faktor prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk., 1995) yaitu faktor psikologis individu. Penemuan ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto berada pada tingkat sedang. Hal ini hubungan antara prokrastinasi akademik siswa dan kematangan emosi, terutama siswa yang mengendalikan emosi akan mampu memahami diri sendiri dan orang lain. Perilaku siswa akan berubah tergantung pada kapasitas diri sendiri untuk mengendalikan emosi mereka.

Hal ini jika dilihat dari aspek kematangan emosi tersebut berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang mana memiliki tekanan emosi yang mana individu akan mengontrol emosi dengan baik walaupun dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampilkan keluar melalui ekspresi. Siswa yang mampu menggunakan dan mengelola emosinya akan mampu memahami tentang diri sendiri dan orang lain. Kemampuan pengelolaan emosi yang dimiliki tersebut akan membuat siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan kemampuannya dalam mengelola emosi akan membuat siswa mampu aktif dalam mempersiapkan, merencanakan aktivitas belajar, sehingga tidak terjadi prokrastinasi. Siswa yang memiliki kematangan emosi dapat memfokuskan diri, pikiran dan memiliki tenaga untuk mencari solusi agar bisa terselesaikan sehingga terhindar dari sifat bermalasan atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sampai lupa mengerjakan tugas. Siswa juga mendapat menekan perilaku negatif sehingga membawa dampak positif bagi diri sendiri.

3. Hubungan antar Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto

Hasil dari uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap variabel, dengan nilai signifikansi pada tabel ANOVA sebesar $0,000 < 0,05$, yang dapat diartikan bahwa variabel efikasi diri dan kematangan emosi memiliki

hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik secara simultan. Berdasarkan tabel Model Summary didapatkan hasil R Square sebesar 0,611 atau 61,1%. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan kematangan emosi memberikan pengaruh sebesar 61,1% terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga mendapat hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Berdasarkan hasil yang diperoleh, hipotesis ketiga ini dinyatakan diterima. Hal ini berdasarkan adanya hasil koefisien korelasi (r) 0,782 yaitu terdapat hubungan signifikan dan tingkat hubungan kategori besar atau kuat. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto, yaitu semakin tinggi efikasi diri dan kematangan emosi pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto, semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang mengalami penundaan menyelesaikan tugas akademik.

Prokrastinasi Akademik menurut Ferrari, dkk. (1995) merupakan penundaan diri yang disengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan, baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Aspek dari prokrastinasi akademik Ferrari, dkk. (1995), yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan

emosi (*emotional distress*), dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*). Selanjutnya efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan diri atau sikap percaya diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan dalam melakukan tindakan yang efektif dan berkontribusi pada hasil yang diharapkan. Bandura (1997) membagi aspek dari efikasi diri menjadi tiga, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), tingkat kekuatan (*strength*), luas bidang tugas (*generality*). Kematangan emosi menurut (Walgito, 2004: 44) merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan respons emosional secara matang, yang ditandai dengan kemampuan mengatur emosinya secara efektif sehingga menunjukkan kesiapan untuk mengambil tindakan. Aspek kematangan emosi menurut Walgito (2004) yaitu dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol emosi, berpikir objektif dan mempunyai tanggung jawab.

Aspek prokrastinasi akademik saling berkaitan dengan aspek efikasi diri dan kematangan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan efikasi diri dan kematangan emosi. Empat aspek dari prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (1995) yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (*perceived ability*). Aspek –aspek tersebut memiliki kaitan dengan dengan aspek dari efikasi diri yaitu aspek kemantapan keyakinan

(strength) merupakan kemampuan seseorang terhadap keyakinan atau pengharapan yang dimiliki. Aspek tersebut berkaitan empat aspek dari prokrastinasi akademik yang mana kepercayaan terhadap kemampuan bisa menyelesaikan tugas tentu didasari dengan keyakinan bahwa siswa mampu untuk menyelesaikan jika seseorang tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, maka akan berdampak pada proses penyelesaian tugas akademik yang diberikan oleh guru. Terutama akan terjadi prokrastinasi akademik yang berdampak pada prestasi akademik siswa tersebut. Sedangkan kaitan antara aspek prokrastinasi akademik dengan aspek kematangan emosi yang mana memiliki tekanan emosi Individu akan mengontrol emosi dengan baik walaupun dalam keadaan marah, tetapi kemarahan itu tidak ditampakan keluar melalui ekspresi. Siswa yang mampu menggunakan emosinya akan mampu memahami tentang diri sendiri dan orang lain. Kemampuan pengelolaan emosi yang dimiliki tersebut akan membuat siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. Hal tersebut dikarenakan kemampuannya dalam mengelola emosi akan membuat siswa mampu aktif dalam mempersiapkan, merencanakan aktivitas belajar, sehingga tidak terjadi prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki kematangan emosi ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang menantang dapat memfokuskan diri, pikiran dan tenaga untuk mencari solusi agar kewajiban siswa dapat terselesaikan sehingga terhindar dari sifat bermalas-malasan atau melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan sampai lupa tugas yang belum dikerjakan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang ditemukan oleh Ferrari mengenai *fear of the failure* merupakan ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah karena takut jika gagal akan mendapatkan penilaian yang tidak bagus. Oleh sebab itu seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan pada variabel prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kematangan emosi. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara Keempat aspek dari prokrastinasi akademik yaitu waktu yang dirasakan (*perceived time*), celah antara keinginan dan tindakan (*intention action gap*), tekanan emosi (*emotional distress*), kepercayaan terhadap kemampuan (*perceived ability*), memiliki hubungan dengan aspek dari efikasi diri yaitu kemampuan efikasi diri (*self efficacy*) pada individu serta memiliki hubungan dengan aspek kematangan emosi yaitu tekanan emosi (*emotional distress*). Hubungan efikasi diri dan kematangan emosi pada seorang individu sangat penting untuk memastikan kesuksesan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Sehingga diharapkan adanya keseimbangan hubungan antara efikasi diri dengan kematangan emosi guna mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima, yaitu pertama, adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan

prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Kedua, adanya hubungan negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Ketiga, adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Penelitian terdahulu yang ditemukan oleh peneliti hanya membahas satu atau dua variabel terkait saja, yang dimana dalam penelitian ini hanya menjadi referensi. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian terkait ketiga variabel tersebut secara bersamaan merupakan suatu pembaharuan penelitian.

Kelebihan pada penelitian ini yaitu ada perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini meneliti hubungan efikasi diri, kematangan emosi dan prokrastinasi akademik. Sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya meneliti dua variabel saja, seperti efikasi diri dan prokrastinasi akademik ataupun kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, tempat penelitian ini yaitu di SMA Muhammadiyah I Purwokerto yang belum pernah ada yang meneliti ditempat ini.

Penelitian ini jauh dari kata sempurna, membutuhkan banyak evaluasi dan masukan. Oleh sebab itu mempunyai keterbatasan dari peneliti seperti ketidaksempurnaan peneliti dalam memaparkan bahasan dan pengolahan data. Selain itu, dalam pengisian data skala penelitian dapat dipengaruhi oleh suasana hati kurang baik, kebohongan dan ketelitian subjek sehingga dikhawatirkan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya

dari subjek dan keliru dalam memahami aitem. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu tidak dapat berkomunikasi langsung dengan subjek pada saat menyebarkan skala penelitian karena kondisi yang tidak memungkinkan. Selanjutnya yaitu tidak dapat menyertakan kelas XII dikarenakan telah melaksanakan wisuda pada bulan Mei, maka dari itu sampel pada penelitian ini hanya kelas X dan XI. Jadi, saran untuk peneliti selanjutnya adalah supaya memperhatikan waktu dan kondisi saat akan melakukan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan ialah :

1. Ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.
2. Ada hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.
3. Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto. Secara bersama-sama (simultan).

B. Saran

Berdasarkan saran yang diberikan peneliti berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek penelitian

Bagi siswa SMA Muhamadiyyah I Purwokerto diharapkan untuk lebih meningkatkan efikasi diri dan kematangan emosinya agar menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, siswa diharapkan mampu mengatasi kendala-kendala dalam mengerjakan tugas dan diharapkan siswa meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu penyelesaian tugas.

2. Bagi Guru dan Sekolah

Bagi guru diharapkan dapat memberikan dorongan motivasi supaya siswa terkait dengan meningkatkan efikasi dirinya. Kemudian guru juga diharapkan mengapresiasi jalannya siswa dalam kebijakan maupun menyelesaikan tugasnya sehingga siswa dapat menurunkan prokrastinasi akademiknya. Bagi sekolah diharapkan dapat mengawasi proses kegiatan belajar anak serta membangun kondisi dilingkungannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila melakukan penelitian pada siswa sebaiknya dilaksanakan dihari aktif kegiatan belajar mengajar sehingga siswa memiliki motivasi untuk bisa memberikan respon sesuai dengan topik penelitian dan juga tertarik untuk meneliti topik yang sama dan memperluas bahasan dari penelitian ini dapat melihat variabel lain

seperti kesadaran diri, konsep diri, kecerdasan emosi atau variabel independen lainnya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. 2012. *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem. Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI.*
- Agus Wiyono.2017. *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017.* Jurnal Penelitian Psikologi, 5(3),1-7.
- Albert Bandura. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control.* New York: W.H. Froeman and Company.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam.2007. Tafsir al-Qurthubi. Diterjemahkan oleh Fathurrahman, dkk. Pustaka Azzam.
- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi).* Umm Press.
- Amelia dkk (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa pada kelas X ips di SMA negeri 2 Mukomuko.Jurnal Ilmiah bk 3(1),1-9 <https://doi.org/10.33369/consilia.3.1.1-9> Diakses pada 26 Maret 2023
- Arkunto & Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Rineka Cipta
- Azwan, S.(2017). *Metode Penelithan Psikologi.* Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas.* Pustaka Pelajar.
- Bhatara Wijaya, B. B. (2020). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Prestasi Ketahanan yang Dimediasi Motivasi, 23(38), 1-8, DOI 10.4108/eai.14-10-2020.2303839
- Budi Purbayu Santosa dan Ashari. 2005. *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel dan SPSS.* Andi Offset.
- Bukhori & Darmu'in. (2019). *Plagiarism, self-efficacy, and Academic Procrostination On University Students.* Jurnal Ilmiah Psikologi, 06 (2), 201-212, DOI: 10.15575/psy.v6i2.6211.
- Duryati dkk (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.* Jurnal Pendidikan Tambusai,7(1), 2345. Diakses pada 28 Maret 2023
- Firdaus. 2022. *Peran Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA X Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19.* Jurnal PAKAR Pendidikan 20,(2),38-49, <https://doi.org/:10.24036/pakar.v20i2.259>.
- Fitria S & Yudi S. 2013. *Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi.* Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. ISSN:

2301-8267 1(1),69. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358> Diakses 22 Maret 2023

Fitriya & Lukmawati. 2016. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Psikologi Islami, 2(1),66 <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>. Diakses pada 26 Mei 2023

Ghufron M. & Risnawati R.S. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Ghufron, M & dan Risnawita, R. 2017. *Teori-teori psikologi* Ar-Ruzz. Media.

Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.

Hamka (2015). *Tafsir Al-Azhar : jilid 6*. Gema Insant

Harmalis. 2020. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2,(1),84.

Iskandar dkk (2020). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas XI SMAN 1 Tongoluna*. Jurnal sublime Psi, 1(1),27-35

Isma'il, Abul Fidauddin bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi, *Tafsir Ibnu Katsir*.2016 Jawa Tengah: Insan Kamil Solo.

Kapri & Rani. 2014. Emotional Maturity: Characteristics and Leves. *International Journal of Technological Exploration And Learning*, 3 (1), 359-361.

Khotimah dkk (2016). Hubungan Konsep Diri Akademik Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 1 (2),60-67. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i22016p060> .Diakses pada 29 Mei 2023

Lis Binti M. & Herlan P. 2012. Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*,7 (1), 490 – 500. dikutip dari Albin, R S. 1996. *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Kanisius.

Luhur Wicaksono. 2017. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2),67-73, <https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>. Diakses 28 mei 2023

Mellisayah Arrianti. 2017. *Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian (Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI)*. Eprints Raden Fatah.

Michael Lewis, Jeannette M.H.J, dan Lisa Feldman B. 2008. *Handbook of Emotions*. New York : Guilford Press.

Mind Tools. 2010. *Essential Skills For An Excellent Career*. USA: Ltd..

Mudzkiyyah.A.S.2022. Kesejahteraan di antara siswa sekolah asrama : Kemandirian diri akademik dan keterikatan teman sebaya sebagai

- predictor. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 7 (1),27-38, 38.doi: 10.21580/pjpp.v7i1.10374.
- Nizhan, A. (2008). *Buku Pintar Al-Quran*. Qultummedia.
- Paul Newton. 2014. *How To Overcome Procrastination*. New York: Book Boon.
- Periantalo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka.
- Pervin, L. A., dan John, O. P. 2001. *Personality Theory and Research*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Praja, P. S. (2000). *Tafsir Hikmah*. (C. Cuanda, Ed.) PT Remaja Rosdakarya.
- Putri A & Dwi W. 2016. *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2),67-76 <https://doi.org/10.21009/PIP.302.1> Diakses pada 35 juni 2023
- Putri, dkk. (2022). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan IPS di Universitas Tanjung Pura Pontianak*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*,1 (10),2496-2508 <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v11i10.59160>. Diakses pada 23 Maret 2023
- Rahmadani dkk. (2023). Korelasi antara Emotional Maturity dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Psyche 165 Journal* 16 (2). doi: 10.35134/jpsy165.v16i2.235
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan, dan eksperimen*. Deepublish.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., dan Murakami, J. 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.33.4.387>. Diakses pada 27 Mei 2023
- Sarosa, Hadi, dkk. (2018). *Biostatistik: Metodologi Penelitian*. Semarang: Fakultas Kedokteran Unissula.
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Shihab, Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Solomon, L. J., dan Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>. Diakses pada 24 Mei 2023

- Steel, P. 2007. *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Psychological Bulletin, 133.
- Stephens, M. A. 1974. EDF Statistics for Goodness of Fit and Some Comparisons. *Journal of the American Statistical Association*, 69(347), 730-737.
- Sugiyono & Susanto, A. (2015). Cara mudah belajar spss & lisrel (teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian). CV Alfabeta
- Sugiyono. (2007). Statistika untuk penelitian. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Surahman. (2020). *Metode penelitan*. Kementerian Republik Indonesia
- Teungku M.2011. Tafsir al-Qur'an al-Madjud al-Nur, jil.2,322.
- Tuckman, B. W. 1990. Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *Journal of American Educational Research*, 51(4), 1-12.
- Ulfa, R (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *AL-Fathonah*,1(1),342-351.
- Widoyoko, E.P (2015). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Wiyono, A. (2017). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017. *Jurnal penelitian Psikologi* 5(2)
- Yanto Prasetyo (2016). *Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Problem Focus Coping*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 181-186. DOI:10.30996/persona.v5i02.736. Diakses pada 21April 2023
- Yusri,F. (2014). Intrumen non-tes dalam konseling. P3SDM Melati Publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blue Print*

Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto

1. *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1	Perceive d Time	Gagal menyelesaikan tugas	1. Adanya jejaringan sosial seperti instagram dan whatsapp membuat tugas akademik saya terbengkalai 2.Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegitan lain.	17. Saya memilih untuk mengutamakan tugas akademik yang menjadi tanggung jawab saya, meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakan 18.Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang
		Gagal memanajemen waktu	3. Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas akademik 4.Saya memilih mendapat teguran dari ibu guru karena terlambat mengumpulkan tugas akademik	19.Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas harian sehingga selesai tepat waktu 20.Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjakan tugas harian dapat saya gunakan secara maksimal
2.	Intention gap	Keterlambatan dalam memenuhi batas	5.Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat	21.Saya tetap fokus walaupun dalam mengerjakan tugas

		waktu menyelesaikan tugas	dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat 6. Menjelang waktu pengumpulan tugas, saya baru fokus mengerjakan tugas harian	secara bertahap, sesuai dengan target agar hasil optimal 22. Meskipun bu guru datang, saya tetap semangat menunggu jam pengumpulan tiba
		Ketidaksesuaian antara niat dengan rencana dalam menyelesaikan tugas	7. Saya cenderung lambat dalam soal mengerjakan tugas akademik 8. Saya berencana untuk mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan	23. Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan 24. Saya cenderung tepat waktu dalam menyelesaikan tugas
3.	Emotion distress	Perasaan tidak sedang	9. Saya merasa takut jika saya kurang memahami penjelasan pak guru selama pembelajaran di mulai 10. Saya merasa cemas bila belum menemukan buku yang disarankan oleh pak guru	25. Saya merasa tenang ketika dapat mengumpulkan tepat waktu 26. Tugas yang diberikan guru membuat saya bersemangat untuk segera mengerjakannya
		Lebih memilih kegiatan yang menyenangkan daripada kegiatan akademik	11. Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain 12. Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobi	27. Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan 28. Banyak masalah diluar tugas yang saya pikirkan tidak membuat saya menunda mengerjakan tugas.
4.	Perceid ability	Takut salah dalam mengerjakan tugas akademik	13. Saya kesulitan mengerjakan tepat waktu karena tidak menguasai materi dengan baik	29. Saya segerah mengerjakan tugas yang diberikan guru karena saya merasa mampu

			14.Saya berusaha memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakan, sehingga lebih baik menundanya dulu	mengerjakannya 30. saya tetap berusaha mengerjakan tugas sesegera mungkin meskipun saya takut mendapat nilai yang kurang memuaskan
		Ragu-ragu dalam mengambil keputusan terkait tugas akademik	15.Saya merasa ragu-ragu untuk menuliskan gagasan pokok kedalam tugas harian, sehingga penyusunan tugas butuh waktu yang lama 16.Saya merasa kurang mampu mengumpulkan hasil pekerjaan, sehingga sampai sekarang belum siap dikumpulkan dihari yang ditentukan	31.Untuk mempercepat menyelesaikan tugas akademik, saya segerah mungkin menuliskan gagasan yang muncul dipikirkan saya. 32.Saya terlebih dahulu mendiskusikan kepada teman apakah saya sudah teliti dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas harian.

2. Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1	Level (Tingkat)	Keyakinan terhadap tugas	1.Saya mengerjakan tugas akademik mulai dari yang mudah terlebih dahulu 2. Sebuah perencanaan membuat saya lebih yakin dalam menghadapi tugas tersebut	13.Saya merasa panik, menghadapi tantangan menyelesaikan tugas tersebut. 14.Perencanaan yang saya lakukan hanyalah sia-sia
		Keyakinan terhadap tugas yang tulis	3.Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu 4.Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak	15.Saya mudah menyerah jika kesulitan dalam memahami salah satu mata pelajaran 16.Ketika saya

			kesulitan	kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya enggan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut
2.	Generality (Generalisasi)	Keyakinan beradaptasi dengan pembelajaran	5.Saya yakin dapat beradaptasi dengan baik 6.Saya dapat menghadapi berbagai model pembelajaran	17.Saya mampu memahami materi dengan metode pembelajaran yang diberikan 18.Saya mampu beradaptasi dengan semua sistem pembelajaran <i>offline</i>
		Keyakinan untuk menghadapi berbagai aktivitas	7.Saya yakin memahami materi dan berinteraksi dengan teman, sehingga tidak ada kendala saat mengerjakan tugas kelompok 8.Saya mampu berfikir dengan baik meskipun mendapat masalah	19. Mencontek teman adalah cara saya untuk menyelesaikan salah satu ujian yang kurang saya pahami 20.Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya.
3.	Strength (Kekuatan)	Yakin menghadapi persoalan	9.Saya segera mungkin menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh pak guru 10.Saya berusaha mendorong diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik	21.Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat waktu 22.Tidak ada dorongan dalam diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik
		Yakin dalam mencoba tindakan	11. Saya tetap bertahan menghadapi tantangan meskipun saya merasa lelah 12.Saya mencapai tujuan dengan usaha saya sendiri, karena saya tahu saya mampu	23.Saya merasa putus asa dalam menghadapi tantangan yang melelahkan 23.Saya lelah meminta bantuan ketika menghadapi tantangan

3. *Blue Print* Skala Kematangan Emosi

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Penerimaan diri sendiri dengan orang lain	Tidak menuntut diri sendiri	1.Saya senang ketika orang-orang terkesan dengan kemampuan yang saya miliki 2.Saya merasa percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas	21.Saya merasa kecewa ketika orang-orang meragukan kemampuan saya 22. Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas
		Tidak menyalahkan diri sendiri akan kekurangan	3.Saya menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saya 4.Saya berusaha tenang untuk tidak menyalahkan diri sendiri	23.Saya cenderung menyalahkan diri sendiri akan kekurangan yang saya miliki 24.Saya merasa kecewa pada diri sendiri ketika tidak mendapatkan nilai terbaik dikelas
2	Tidak impulsive	Berpikir sebelum bertindak	5.Saya tetap mempertimbangkan segala kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak 6.Saya berpikir dahulu sebelum bertindak	25.Saya mengabaikan kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak 26.Saya kurang mampu menggunakan kemampuan berpikir saya dalam menyelesaikan tugas
		Berpikir positif	7.Saya berpikir positif kepada orang lain jika ada yang mendekati 8.Saya menguatkan diri saya dengan cara memberikan kata-kata positif pada diri sendiri	27.Saya merasa ketakutan jika didekati orang yang tidak saya kenal 28.Saya merasa semua orang tidak menyukai saya

3	kontrol emosi	Sabar	9.Saya mengabaikan orang lain yang membicarakan keburukan tentang saya 10.Saya berusaha tetap tenang ketika ada orang yang meremehkan saya	29.Saya mudah frustrasi bila dihadapkan dengan berbagai masalah 30.Saya mudah terhasut oleh teman saya ketika ada orang lain yang meremehkan saya
		Selalu humoris	11.Saya suka melempar lelucon untuk membuat orang lain tertawa 12.Saya cenderung mudah bergaul dengan sifat ceria saya	31. Saya menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain karena malas basa-basi 32. Saya sulit bergaul karena tidak dapat memahami lelucon orang lain.
4	Berpikir objektif	Percaya diri	13.Saya dapat mengemukakan pendapat saya didepan kelas 14.Dalam mengerjakan tugas saya yakin dengan jawaban yang saya berikan	33.Saya merasa gugup ketika disuruh maju membacakan pidato di depan umum 34. Saya merasa malu ketika ditunjuk kedepan kelas untuk menjelaskan materi
		Berpikir secara realistik	15.Saya menganggap pekerjaan yang sulit sebagai tantangan 16. Saya mempercayai suatu hal sesuai dengan apa yang saya lihat	35. Saya sulit menentukan batasan kemampuan saya sendiri 36.Saya memaksakan diri untuk melakukan hal diluar kemampuan saya
5	Tanggung jawab	Dapat menyelesaikan tepat waktu	17.Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa bantuan orang lain 18.Saya yakin tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang sudah ditargetkan	37.Saya pernah mengandalkan teman dalam mengerjakan tugas 38.Saya malas diajak teman ketika membahas tugas
		Bertanggung jawab setiap	19. Jika saya melakukan	39.Saya menyalahkan orang lain ketika

		perbuatan	kesalahan saya akan mengakuinya 20. Saya berusaha bertanggung jawab dengan keputusan yang saya ambil	kemalangan menimpa saya 40. Ketika saya mengalami masalah saya melibatkan teman saya untuk menyelesaikannya
--	--	-----------	---	--

Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

Usia :

1. Skala Prokrastinasi Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Adanya jejaringan sosial seperti instagram dan whatsapp membuat tugas akademik saya terbengkalai				
2	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
3	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas akademik				
4	Saya memilih mendapatkan teguran dari ibu guru karena terlambat mengumpulkan tugas akademik				
5	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				
6	Menjelang waktu pengumpulan tugas,saya baru fokus mengerjakan tugas harian				
7	Saya cenderung lambat dalam soal mengerjakan tugas akademik				
8	Saya berencana untuk mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan				
9	Saya merasa takut jika saya kurang memahami penjelasan pak guru selama pembelajaran di mulai				
10	Saya merasa cemas bila belum menemukan buku yang disarankan oleh pak guru				
11	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
12	Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobi				
13	Saya kesulitan mengerjakan tepat waktu karena tidak menguasai materi dengan baik				
14	Saya berusaha memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakan, sehingga lebih baik menundanya dulu				

15	Saya merasa ragu-ragu untuk menuliskan gagasan pokok kedalam harian, sehingga penyusunan tugas butuh waktu yang lama				
16	Saya merasa kurang mampu mengumpulkan hasil pekerjaan, sehingga sampai sekarang belum siap dikumpulkan dihari yang ditentukan				
17	Saya memilih untuk mengutamakan tugas akademik yang menjadi tanggung jawab saya, meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakan				
18	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang				
19	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas harian sehingga selesai tepat waktu				
20	Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjakan tugas harian dapat saya gunakan secara maksimal				
21	Saya tetap fokus walaupun dalam mengerjakan tugas secara bertahap, sesuai dengan target agar hasil optimal				
22	Meskipun bu guru datang,saya tetap semangat menunggu jam pengumpulan tiba				
23	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan				
24	Saya cenderung tepat waktu dalam menyelesaikan tugas				
25	Saya merasa tenang ketika dapat mengumpulkan tepat waktu				
26	Tugas yang diberikan guru membuat saya bersemangat untuk segera mengerjakannya				
27	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
28	Banyak masalah diluar tugas yang saya pikirkan tidak membuat saya menunda mengerjakan tugas				
29	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru karena saya merasa mampu mengerjakannya				
30	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas sesegera mungkin meskipun saya takut mendapat nilai yang kurang memuaskan				
31	Untuk mempercepat menyelesaikan tugas akademik, saya segerah mungkin menuliskan gagasan yang muncul dipikiran saya				

32	Saya terlebih dahulu mendiskusikan kepada teman apakah saya sudah teliti dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas harian				
----	---	--	--	--	--

2. Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan tugas akademik mulai dari yang mudah terlebih dahulu				
2	Sebuah perencanaan membuat saya lebih yakin dalam menghadapi tugas tersebut				
3	Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu				
4	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan				
5	Saya yakin dapat beradaptasi dengan baik				
6	Saya dapat menghadapi berbagai model pembelajaran				
7	Saya yakin memahami materi dan berinteraksi dengan teman, sehingga tidak ada kendala saat mengerjakan tugas kelompok				
8	Saya mampu berfikir dengan baik meskipun mendapat masalah				
9	Saya segera mungkin menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh pak guru				
10	Saya berusaha mendorong diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik				
11	Saya tetap bertahan menghadapi tantangan meskipun saya merasa lelah				
12	Saya mencapai tujuan dengan usaha saya sendiri, karena saya tahu saya mampu				
13	Saya merasa panik, menghadapi tantangan menyelesaikan tugas tersebut				
14	Perencanaan yang saya lakukan hanyalah sia-sia				
15	Saya mudah menyerah jika kesulitan dalam memahami salah satu mata pelajaran				
16	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya enggan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut				
17	Saya mampu memahami materi dengan metode pembelajaran yang diberikan				
18	Saya mampu beradaptasi dengan semua system pembelajaran <i>offline</i>				
19	Mencontek temen adalah cara saya untuk menyelesaikan salah satu ujian yang kurang saya pahami				

20	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya				
21	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat waktu				
22	Tidak ada dorongan dalam diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik				
23	Saya merasa putus asa dalam menghadapi tantangan yang melelahkan				
24	Saya lelah meminta bantuan ketika menghadapi tantangan				

3. Skala Kematangan Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang ketika orang-orang terkesan dengan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas				
3	Saya menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saya				
4	Saya berusaha tenang untuk tidak menyalahkan diri sendiri				
5	Saya tetap mempertimbangkan segala kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak				
6	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak				
7	Saya berpikir positif kepada orang lain jika ada yang mendekati				
8	Saya menguatkan diri saya dengan cara memberikan kata-kata positif pada diri sendiri				
9	Saya mengabaikan orang lain yang membicarakan keburukan tentang saya				
10	Saya berusaha tetap tenang ketika ada orang meremehkan saya				
11	Saya suka melempar lelucon untuk membuat orang lain tertawa				
12	Saya cenderung mudah bergaul dengan sifat ceria saya				
13	Saya dapat mengemukakan pendapat saya didepan kelas				
14	Dalam mengerjakan tugas saya yakin dengan jawaban yang saya berikan				
15	Saya menganggap pekerjaan yang sulit sebagai tantangan				

16	Saya mempercayai suatu hal sesuai dengan apa yang saya lihat				
17	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa bantuan orang lain				
18	Saya yakin tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang sudah ditargetkan				
19	Jika saya melakukan kesalahan saya akan mengakuinya				
20	Saya berusaha bertanggungjawab dengan keputusan yang saya ambil				
21	Saya merasa kecewa ketika orang-orang meragukan kemampuan saya				
22	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas				
23	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri akan kekurangan yang saya miliki				
24	Saya merasa kecewa pada diri sendiri ketika tidak mendapatkan nilai terbaik dikelas				
25	Saya mengabaikan kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak				
26	Saya kurang mampu menggunakan kemampuan berpikir saya dalam menyelesaikan tugas				
27	Saya merasa ketakutan jika didekati orang yang tidak saya kenal				
28	Saya merasa semua orang tidak menyukai saya				
29	Saya mudah frustrasi bila dihadapkan dengan berbagai masalah				
30	Saya mudah terhasut oleh teman saya ketika ada orang lain yang meremehkan saya				
31	Saya menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain				
32	Saya sulit bergaul karena tidak dapat memahami lelucon orang lain				
33	Saya merasa gugup ketika disuruh maju membacakan pidato didepan umum				
34	Saya merasa malu ketika ditunjuk kedepan kelas untuk menjelaskan materi				
35	Saya sulit menentukan batasan kemampuan saya sendiri				
36	Saya memaksakan diri untuk melakukan hal diluar kemampuan saya				
37	Saya pernah mengandalkan teman dalam mengerjakan tugas				
38	Saya malas diajak teman ketika membahas tugas				
39	Saya menyalahkan orang lain ketika kemalangan				

	menimpa saya				
40	Ketika saya mengalami masalah saya melibatkan teman saya untuk menyelesaikannya				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	77.16	190.917	.506	.882
Y.02	77.08	192.021	.512	.882
Y.03	77.03	189.305	.533	.882
Y.04	77.38	189.908	.506	.882
Y.05	77.16	192.251	.585	.882
Y.06	77.24	190.356	.460	.883
Y.07	77.27	191.647	.588	.881
Y.08	76.78	194.341	.420	.884
Y.09	76.97	196.638	.381	.885
Y.10	77.24	196.356	.291	.887
Y.11	77.32	184.392	.605	.880
Y.12	77.16	189.140	.596	.881
Y.13	76.76	193.578	.417	.884
Y.14	77.16	185.917	.642	.879
Y.15	77.22	194.785	.462	.884
Y.16	77.24	192.856	.455	.883
Y.17	78.76	198.634	.314	.886
Y.18	78.49	190.923	.454	.883
Y.19	78.51	198.035	.358	.885
Y.20	78.22	192.341	.505	.883
Y.21	78.51	201.757	.211	.887
Y.22	78.32	198.225	.287	.886
Y.23	78.03	199.583	.190	.888

Y.24	78.24	193.467	.343	.886
Y.25	78.57	194.141	.397	.885
Y.26	78.16	195.640	.323	.886
Y.27	78.03	190.027	.401	.885
Y.28	77.89	194.932	.279	.888
Y.29	78.08	192.577	.329	.887
Y.30	77.68	195.059	.344	.886
Y.31	78.05	192.719	.426	.884
Y.32	78.14	192.731	.389	.885

Lampiran 3.2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Prokrastinas Akademik Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.902	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	67.16	183.584	.537	.898
Y.02	67.08	184.854	.539	.898
Y.03	67.03	181.527	.581	.897
Y.04	67.38	183.131	.515	.898
Y.05	67.16	185.751	.582	.898
Y.06	67.24	182.245	.516	.898
Y.07	67.27	185.036	.590	.898
Y.08	66.78	187.619	.425	.900
Y.09	66.97	190.083	.376	.901
Y.10	67.32	175.892	.674	.895
Y.11	67.16	182.084	.619	.897
Y.12	66.76	185.689	.469	.899
Y.13	67.16	178.140	.692	.895
Y.14	67.22	187.396	.500	.899
Y.15	67.16	182.084	.598	.897

Y.16	68.65	186.790	.440	.900
Y.17	68.49	185.646	.408	.901
Y.18	68.51	191.535	.349	.901
Y.19	68.14	180.731	.604	.897
Y.20	68.05	184.275	.441	.900
Y.21	68.49	187.812	.379	.901
Y.22	67.92	185.521	.381	.901
Y.23	68.03	183.749	.393	.902
Y.24	67.92	184.521	.360	.903
Y.25	67.68	187.892	.365	.901
Y.26	68.05	187.219	.384	.901
Y.27	68.14	186.065	.392	.901

Lampiran 3.3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.868	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	57.22	107.119	.697	.855
X1.02	57.19	111.547	.431	.863
X1.03	57.46	110.033	.387	.865
X1.04	57.22	108.452	.512	.860
X1.05	57.00	116.278	.236	.868
X1.06	57.38	109.520	.486	.861
X1.07	57.08	113.854	.349	.865
X1.08	57.76	111.634	.392	.864
X1.09	57.27	110.425	.426	.863

X1.10	57.08	109.910	.481	.862
X1.11	57.16	112.862	.337	.866
X1.12	57.30	110.270	.456	.862
X1.13	58.49	111.646	.354	.866
X1.14	58.24	104.578	.640	.856
X1.15	58.27	106.258	.686	.855
X1.16	58.22	108.674	.580	.859
X1.17	58.62	119.297	.017	.874
X1.18	58.86	115.787	.339	.866
X1.19	58.41	113.081	.310	.867
X1.20	58.59	118.359	.057	.874
X1.21	58.22	107.785	.529	.860
X1.22	58.22	106.230	.588	.858
X1.23	58.32	106.614	.619	.857
X1.24	58.51	113.923	.348	.865

Lampiran 3.4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	50.49	106.257	.701	.877
X1.02	50.46	109.533	.500	.882
X1.03	50.73	108.480	.422	.885
X1.04	50.49	106.535	.570	.880
X1.05	50.65	107.179	.568	.880
X1.06	50.35	111.845	.425	.884
X1.07	51.03	110.638	.403	.885
X1.08	50.54	108.366	.490	.882

X1.09	50.35	108.679	.504	.882
X1.10	50.43	110.530	.419	.884
X1.11	50.57	108.586	.504	.882
X1.12	51.59	110.137	.340	.888
X1.13	51.51	104.757	.594	.879
X1.14	51.54	106.255	.642	.878
X1.15	51.46	108.366	.567	.880
X1.16	52.16	114.140	.412	.885
X1.17	51.78	110.730	.414	.884
X1.18	51.49	108.423	.459	.883
X1.19	51.49	106.423	.541	.881
X1.20	51.59	106.581	.580	.880
X1.21	51.73	113.758	.321	.887

Lampiran 3.5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	95.14	346.120	.463	.918
X2.02	94.95	352.553	.501	.917
X2.03	94.89	350.266	.473	.917
X2.04	94.81	355.713	.461	.918
X2.05	94.78	356.896	.458	.918
X2.06	94.68	359.392	.390	.918
X2.07	94.92	353.854	.491	.917
X2.08	94.86	353.620	.432	.918
X2.09	94.89	354.210	.372	.919

X2.10	94.86	356.342	.398	.918
X2.11	95.27	356.592	.277	.920
X2.12	95.22	359.119	.273	.920
X2.13	95.49	350.757	.387	.919
X2.14	95.19	344.435	.557	.916
X2.15	94.81	352.324	.444	.918
X2.16	95.00	354.278	.404	.918
X2.17	95.54	350.922	.376	.919
X2.18	95.16	352.695	.358	.919
X2.19	94.73	355.425	.452	.918
X2.20	94.76	358.856	.362	.919
X2.21	96.24	360.800	.275	.919
X2.22	96.08	357.410	.418	.918
X2.23	96.14	347.398	.635	.916
X2.24	96.27	359.203	.338	.919
X2.25	96.05	356.219	.392	.918
X2.26	96.08	349.132	.599	.916
X2.27	96.11	352.599	.471	.917
X2.28	96.05	347.886	.624	.916
X2.29	96.00	345.722	.606	.916
X2.30	95.95	343.553	.646	.915
X2.31	96.05	353.553	.456	.918
X2.32	95.92	349.521	.528	.917
X2.33	96.27	353.425	.507	.917
X2.34	96.14	357.065	.436	.918
X2.35	96.03	352.194	.504	.917
X2.36	96.11	357.099	.384	.918
X2.37	96.05	350.775	.520	.917
X2.38	95.92	348.243	.492	.917
X2.39	95.62	344.853	.572	.916
X2.40	95.92	346.743	.542	.917

Lampiran 3.6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	87.95	313.386	.489	.918
X2.02	87.76	320.078	.521	.918
X2.03	87.70	318.104	.484	.918
X2.04	87.62	323.853	.456	.919
X2.05	87.59	324.414	.475	.919
X2.06	87.49	327.312	.386	.919
X2.07	87.73	322.036	.488	.918
X2.08	87.68	320.614	.465	.919
X2.09	87.70	321.048	.405	.919
X2.10	87.68	323.503	.424	.919
X2.11	88.30	319.104	.384	.920
X2.12	88.00	312.889	.558	.917
X2.13	87.62	319.853	.461	.919
X2.14	87.81	321.435	.430	.919
X2.15	88.35	318.956	.380	.920
X2.16	87.97	320.416	.368	.920
X2.17	87.54	323.477	.450	.919
X2.18	87.57	326.141	.382	.919
X2.19	88.89	325.210	.423	.919
X2.20	88.95	316.330	.619	.917
X2.21	89.08	326.965	.340	.920
X2.22	88.86	324.287	.389	.919
X2.23	88.89	317.432	.600	.917
X2.24	88.92	321.299	.454	.919
X2.25	88.86	316.676	.611	.917
X2.26	88.81	314.824	.588	.917
X2.27	88.76	313.300	.614	.917

X2.28	88.86	321.842	.450	.919
X2.29	88.73	317.980	.523	.918
X2.30	89.08	321.854	.496	.918
X2.31	88.95	325.330	.425	.919
X2.32	88.84	320.029	.514	.918
X2.33	88.92	325.854	.357	.920
X2.34	88.86	319.176	.514	.918
X2.35	88.73	317.536	.467	.919
X2.36	88.43	313.697	.563	.917
X2.37	88.73	315.647	.529	.918

Lampiran 4 Lembar Permohonan Lokasi Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 710/Un.10.7/D1/KM.00.01/02/2023
Lamp. : -
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

27 Februari 2023

Kepada Yth. :
Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Amelia Agustin Nur Fajri
2. Nim : 1907016034
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto
6. Judul Skripsi : Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi Dengan Prokrasfinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

aan: Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Kesediaan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Setelah membaca dan mendapatkan penjelasan mengenai penelitian “Hubungan antara Efikasi Diri dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah I Purwokerto”. Jika saudara memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

1. Siswa- siswi SMA Muhammadiyah I Purwokerto
2. Kelas X,X1,X11
3. IPA dan IPS

Diharapkan untuk mengisi dan memberi tanda centang (✓) pada kotak yang tersedia di bawah ini sebagai bukti bersedia atau tidak bersedia menjadi responden atau sampel penelitian.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Semarang,22 juni 2023

(.....)

Lampiran 6 Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas/ jurusan :

Usia :

Jenis kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu alternative jawaban berikut sesuai dengan diri anda

SS =Sangat Setuju

S =Setuju

TS =Tidak Setuju

STS =Sangat Tidak Setuju

2. Segeralah menjawab saat anda telah selesai membaca

3. Jawaban anda tidak ada bener atau salah. Namun, jawaban yang tepat adalah jawaban yang tepat adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

4. Segala informasi yang anda sampaikan akan dijaga kerahasiaannya

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Skala Prokrastinasi Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Adanya jejaringan sosial seperti instagram dan whatsapp membuat tugas akademik saya terbengkalai				
2	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
3	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas akademik				
4	Saya memilih mendapatkan teguran dari ibu guru karena terlambat mengumpulkan tugas akademik				
5	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				
6	Menjelang waktu pengumpulan tugas,saya baru fokus mengerjakan tugas harian				
7	Saya cenderung lambat dalam soal mengerjakan tugas akademik				
8	Saya berencana untuk mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan				
9	Saya merasa takut jika saya kurang memahami penjelasan pak guru selama pembelajaran di mulai				
10	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
11	Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobi				
12	Saya kesulitan mengerjakan tepat waktu karena tidak menguasai materi dengan baik				
13	Saya berusaha memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakan, sehingga lebih baik menundanya dulu				
14	Saya merasa ragu-ragu untuk menuliskan gagasan pokok kedalam harian, sehingga penyusunan tugas butuh waktu yang lama				
15	Saya merasa kurang mampu mengumpulkan hasil pekerjaan, sehingga sampai sekarang belum siap dikumpulkan dihari yang ditentukan				
16	Saya memilih untuk mengutamakan tugas akademik yang menjadi tanggung jawab saya,				

	meskipun harus melawan rasa malas untuk mengerjakan				
17	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang				
18	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas harian sehingga selesai tepat waktu				
19	Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas harian dapat saya gunakan secara maksimal				
20	Saya cenderung tepat waktu dalam menyelesaikan tugas				
21	Saya merasa tenang ketika dapat mengumpulkan tepat waktu				
22	Tugas yang diberikan guru membuat saya bersemangat untuk segera mengerjakannya				
23	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
24	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan guru karena saya merasa mampu mengerjakannya				
25	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas sesegera mungkin meskipun saya takut mendapat nilai yang kurang memuaskan				
26	Untuk mempercepat menyelesaikan tugas akademik, saya segerah mungkin menuliskan gagasan yang muncul dipikiran saya				
27	Saya terlebih dahulu mendiskusikan kepada teman apakah saya sudah teliti dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas harian				

2. Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan tugas akademik mulai dari yang mudah terlebih dahulu				
2	Sebuah perencanaan membuat saya lebih yakin dalam menghadapi tugas tersebut				
3	Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu				
4	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan				
5	Saya dapat menghadapi berbagai model				

	pembelajaran				
6	Saya yakin memahami materi dan berinteraksi dengan teman, sehingga tidak ada kendala saat mengerjakan tugas kelompok				
7	Saya mampu berfikir dengan baik meskipun mendapat masalah				
8	Saya segera mungkin menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh pak guru				
9	Saya berusaha mendorong diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik				
10	Saya tetap bertahan menghadapi tantangan meskipun saya merasa lelah				
11	Saya mencapai tujuan dengan usaha saya sendiri, karena saya tahu saya mampu				
12	Saya merasa panik, menghadapi tantangan menyelesaikan tugas tersebut				
13	Perencanaan yang saya lakukan hanyalah sia-sia				
14	Saya mudah menyerah jika kesulitan dalam memahami salah satu mata pelajaran				
15	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya enggan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut				
16	Saya mampu beradaptasi dengan semua system pembelajaran <i>offline</i>				
17	Mencontek temen adalah cara saya untuk menyelesaikan salah satu ujian yang kurang saya pahami				
18	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat waktu				
19	Tidak ada dorongan dalam diri saya untuk menyelesaikan tugas akademik				
20	Saya merasa putus asa dalam menghadapi tantangan yang melelahkan				
21	Saya lelah meminta bantuan ketika menghadapi tantangan				

3. Skala Kematangan Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang ketika orang-orang terkesan dengan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas				
3	Saya menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saya				

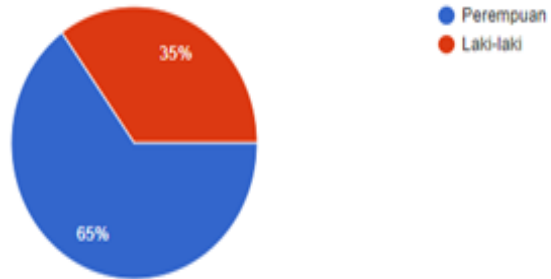
4	Saya berusaha tenang untuk tidak menyalahkan diri sendiri				
5	Saya tetap mempertimbangkan segala kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak				
6	Saya berpikir dahulu sebelum bertindak				
7	Saya berpikir positif kepada orang lain jika ada yang mendekati				
8	Saya menguatkan diri saya dengan cara memberikan kata-kata positif pada diri sendiri				
9	Saya mengabaikan orang lain yang membicarakan keburukan tentang saya				
10	Saya berusaha tetap tenang ketika ada orang meremehkan saya				
11	Saya dapat mengemukakan pendapat saya didepan kelas				
12	Dalam mengerjakan tugas saya yakin dengan jawaban yang saya berikan				
13	Saya menganggap pekerjaan yang sulit sebagai tantangan				
14	Saya mempercayai suatu hal sesuai dengan apa yang saya lihat				
15	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa bantuan orang lain				
16	Saya yakin tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang sudah ditargetkan				
17	Jika saya melakukan kesalahan saya akan mengakuinya				
18	Saya berusaha bertanggungjawab dengan keputusan yang saya ambil				
19	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas				
20	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri akan kekurangan yang saya miliki				
21	Saya merasa kecewa pada diri sendiri ketika tidak mendapatkan nilai terbaik dikelas				
22	Saya mengabaikan kemungkinan yang dapat terjadi sebelum bertindak				
23	Saya kurang mampu menggunakan kemampuan berpikir saya dalam menyelesaikan tugas				
24	Saya merasa ketakutan jika didekati orang yang tidak saya kenal				
25	Saya merasa semua orang tidak menyukai saya				
26	Saya mudah frustrasi bila dihadapkan dengan berbagai masalah				

27	Saya mudah terhasut oleh teman saya ketika ada orang lain yang meremehkan saya				
28	Saya menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain				
29	Saya sulit bergaul karena tidak dapat memahami lelucon orang lain				
30	Saya merasa gugup ketika disuruh maju membacakan pidato di depan umum				
31	Saya merasa malu ketika ditunjuk kedepan kelas untuk menjelaskan materi				
32	Saya sulit menentukan batasan kemampuan saya sendiri				
33	Saya memaksakan diri untuk melakukan hal diluar kemampuan saya				
34	Saya pernah mengandalkan teman dalam mengerjakan tugas				
35	Saya malas diajak teman ketika membahas tugas				
36	Saya menyalahkan orang lain ketika kemandangan menimpa saya				
37	Ketika saya mengalami masalah saya melibatkan teman saya untuk menyelesaikannya				

Lampiran 7 Hasil Deskriptif

Jenis Kelamin

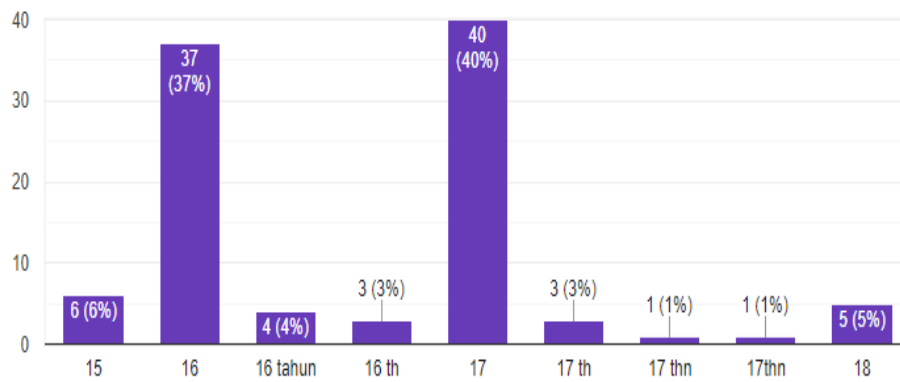
100 jawaban



Usia

100 jawaban

 Salin



Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PROKRASTINASI AKADEMIK	100	27	83	54.70	11.885
EFIKASI DIRI	100	47	84	65.94	9.293
KEMATANGAN EMOSI	100	88	148	117.72	16.226
Valid N (listwise)	100				

Kategori Skor Variabel Prokrastinasi Akademik

Rumus interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 43$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$43 \leq X < 67$	Sedang
$X \leq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \leq 67$	Tinggi

Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	19.0	19.0	19.0
	Sedang	63	63.0	63.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kategori Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 57$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$57 \leq X < 75$	Sedang
$X \leq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \leq 75$	Tinggi

Distribusi Variabel Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22.0	22.0	22.0
	Sedang	65	65.0	65.0	87.0
	Tinggi	13	13.0	13.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kategori Skor Variabel Kematangan Emosi

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 101$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$101 \leq X < 134$	Sedang
$X \leq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \leq 134$	Tinggi

Distribusi Variabel Kematangan Emosi

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22.0	22.0	22.0
	Sedang	68	68.0	68.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual

N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.41173781
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.056
	Positive	.054
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9 Hasil Uji Linieritas

Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Efikasi Diri	Between Groups (Combined)	10606.070	32	331.440	6.572	.000
	Linearity	7386.467	1	7386.467	146.464	.000
	Deviation from Linearity	3219.603	31	103.858	2.059	.007
	Within Groups	3378.930	67	50.432		
Total		13985.000	99			

Hasil Uji Linearitas Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kematangan Emosi	Between Groups (Combined)	10393.688	43	241.714	3.769	.000
	Linearity	7954.479	1	7954.479	124.036	.000
	Deviation from Linearity	2439.209	42	58.076	.906	.628
	Within Groups	3591.312	56	64.131		
Total		13985.000	99			

Lampiran 10 Hasil Hipotesis

1. Uji hipotesis pertama *Pearson Product Moment*

Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

		Correlations	
		Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-.727**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

2. Uji hipotesis kedua *Pearson Product Moment*

Hasil Uji Hipotesis Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik

Correlations

		Kematangan Emosi	Prokrastinasi Akademik
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-.754**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.754**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

3. Uji hipotesis ketiga *Multiple Correlation*

Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Prokrastinasi Akademik

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.782 ^a	.611	.603	7.488	.611	76.218	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), Kematangan Emosi, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Amelia Agustin Nur Fajri
TTL : Banyumas, 15 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Raya Karang Kemiri No.10 RT 03/RW 03,
sebelah barat Polsek Karang Lewas, Kabupaten
Banyumas, Jawa Tengah, ID 53161
No Hp/Wa : 081338824413
Email : amelnurfajri@gmail.com

Riwayat pendidikan :

A. Formal

1. TK Pertiwi 06 Karang Kemiri
2. SDN 1 Karang Kemiri
3. SMP Ma'arif 1 Cilongok
4. MAN 2 Banyumas
5. UIN Walisongo Semarang

B. Pengalaman organisasi

1. Anggota UKM MASA