

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PROKRASTINASI SISWA/I SMP ISLAM AL-AZHAR 23 SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Guna Memenuhi Persyaratan

Dalam Menyelsaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi



Disusun Oleh:

Iva Azfa Nadzifa

1907016067

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2023

HALAMAN 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

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PROKRASTINASI SISWA/I SMP ISLAM AL-AZHAR 23
SEMARANG

Nama : Iva Azfa Nadzifa

NIM : 1907016067

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 20 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Dr. Baidi Bukhori, M.Si.
NIP.197304271996031001

Sekretaris Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP 198002202016012901



Penguji I

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

Penguji II

Nadya Ariyani Hasanah
Nurriyatiningrum, M. Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Pembimbing

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP 198002202016012901

NOTA PEMBIMBING



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 : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PROKRASINASI SISWA/I SMP ISLAM AL-AZHAR 23
SEMARANG

Nama : Iva Azfa Nadzifa
NIM : 1907016067
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,

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si.
NIP 198002202016012901

Semarang, 22 November 2023
Yang bersangkutan

Iva Azfa Nadzifa
NIM 1907016067

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iva Azfa Nadzifa

NIM : 1907016067

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PROKRASTINASI SISWA/I SMP ISLAM AL-AZHAR 23 SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 27 November 2023

Pembuat Pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '06946AKX789096174'.

Iva Azfa Nadzifa

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, berkah dan hidayahnya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa'atnya kelak di hari kiamat.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian ini tentu tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena banyak rintangan yang harus dilalui untuk bisa menyelesaikan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, berkah, hidayah, rezeki, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua peneliti, Bapak Abdul Azis dan Ibu FatimatuZZahriyah.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag.
4. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag.
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si. selaku ketua jurusan psikologi.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku pembimbing
7. Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si. selaku dosen wali
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dengan tulus selama peneliti menjalani perkuliahan.
9. Kepada bapak dan ibu guru SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika di masa mendatang terdapat kritikan terkait hasil penelitian ini, peneliti akan menerima dengan tangan terbuka. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan semoga kebaikan semua pihak yang terkait mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Semarang, 27 November 2023

Penulis



Iva Azfa Nadzifa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Abdul Azis dan Ibu Fatimatuzzahriyah, yang senantiasa melangitkan doa-doa untuk anaknya, memberi dukungan dan motivasi untuk tetap berusaha dan bertahan disetiap proses hidup. Terimakasih banyak Bapak dan Ibum selalu menjadi orang tua yang luar biasa yang selalu meluangkan tenaga dan pikiran untuk menghantarkan putri sulungnya menjadi seorang sarjana.
2. Kakek, Nenek dan Mamak Riyati yang selalu memberi dukungan dan senantiasa mendoakan yang terbaik untuk penulis.
3. Saudara penulis, yaitu Nafidza Azfa Zakiya, Khazima Azfa Naqia, dan Yogi Nurselvi yang selalu memberi dukungan dan menghibur penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Wening Wihartati, M. Si selaku kepala jurusan psikologi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan, baik selama perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan dukungan selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi.
7. Dosen-dosen FPK UIN Walisongo atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
8. Sahabat dekat MTs, Hilmi Karimah, Nida Aulia N, Aliyah F, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu mendoakan yang terbaik untuk sahabatnya.
9. Sahabat-sahabat MAN yang selalu menjadi *support system* walaupun dari jauh, Aghnayta Nur Ajmala, Khoirun Nida, dan Eka Nurrohmah Ramdanti.
10. Sahabat dekat dalam perkuliahan, Rachma Syaufina H, Nurhaliza M, Ade Amalia Putri, Aulia Rachma yang selalu ada dan menjadi saksi perjuangan untuk mengejar pendidikan hingga penulis dapat mencapai titik ini.
11. Teman hidup di kost, Kiki Rahmawati, Anida Fikrotul U, dan Winarni, yang selalu memberikan perhatian dan memberikan pengalaman yang luar biasa selama hidup diperantauan.
12. Diri peneliti pribadi, Iva Azfa terimakasih ya sudah berjuang sampai saat ini, kamu hebat sudah mau menerima dan mau menyelesaikan pendidikan ini sampai menjadi sarjana.

Terimakasih kepada yang berperan dalam penelitian ini, tidak akan pernah cukup membalas semua kebaikan Bapak/Ibu, Saudara/i. Maka dari itu peneliti berharap semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan bagi semua. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 27 November 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Iva Azfa Nadzifa', written in a cursive style.

Iva Azfa Nadzifa

MOTTO

Manjadda Wajada

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan mencapai tujuannya”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
NOTA PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Prokrastinasi Akademik	12
B. Efikasi Diri	21
C. Stres Akademik	25
D. Peran Efikasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi	29
E. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional	34
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
E. Populasi dan Sampel	35
F. Teknik Pengumpulan Data	38

G. Validitas dan Reliabilitas.....	43
H. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Hasil Analisis Data	58
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	39
Tabel 3.2 Blueprint Prokrastinasi	40
Tabel 3.3 Blueprint Efikasi Diri.....	41
Tabel 3.4 Blueprint Stres Akademik	42
Tabel 3.5 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik setelah Uji Coba	45
Tabel 3.6 Blueprint Skala Efikasi Diri setelah Uji Coba	47
Tabel 3.7 Blueprint Skala Stres Akademik setelah Uji Coba	48
Tabel 3.9 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	49
Tabel 3.11 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	50
Tabel 3.13 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Stres Akademik	50
Tabel 4.1 Deskripsi Kelas Subjek	54
Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif	55
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik	55
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri.....	56
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Skala Efikasi Diri	56
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	57
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi dan Efikasi Diri.....	59
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi dan Stres Akademik	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas	61
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir32
Gambar 3.1 Rumus Isaac dan Michael37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Instrumen Penelitian	79
Lampiran 2 Skala Penelitian	84
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	87
Lampiran 4 Hasil Uji Deskriptif	90
Lampiran 5 Hasil Kategorisasi Data	91
Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis	92
Lampiran 7 Skor Total Responden	94
Lampiran 8 Bukti Responden	97
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	98
Daftar Riwayat Hidup	100

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PROKRASTINASI SISWA/I SMP ISLAM AL-AZHAR 23 SEMARANG**

ABSTRACT

Procrastination is a delay in assignments that will have a negative impact on students. Procrastination occurs due to several factors, including self-efficacy and academic stress. This research aims to empirically test the influence of self-efficacy and academic stress on student procrastination at Al-Azhar 23 Semarang Islamic Middle School. The sample in this study amounted to 105 students, in determining this they used judgment sampling. The method in this research uses quantitative methods with a multiple regression analysis technique approach. Then this research instrument was measured using three scales, namely the procrastination scale, self-efficacy scale, and academic stress scale. Based on the research results, it shows that the significance value of the self-efficacy variable is 0.000 ($p < 0.05$). This result shows that the first hypothesis is accepted, which means that there is an influence between self-efficacy and academic procrastination. Then the significance value of the academic stress variable is 0.641 ($p < 0.05$). This result shows that the second hypothesis is rejected, which means there is no influence between academic stress and academic procrastination. Simultaneously there is an influence between self-efficacy and academic stress on the academic procrastination of students at Al-Azhar 23 Islamic Middle School Semarang with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient level of 0.296 or 29.6% so that the remaining 70.4% determined by other factors. These factors include self-concept, sense of responsibility, anxiety, fatigue, and time management and task demands.

Keywords: procrastination, self-efficacy, and academic stress

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan terhadap tugas yang akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi terjadi karena adanya beberapa faktor diantaranya yaitu efikasi diri dan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 105 siswa, dalam menentukannya menggunakan *judgment sampling*. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan teknik analisis regresi berganda. Kemudian instrumen penelitian ini diukur menggunakan tiga skala yaitu skala prokrastinasi, skala efikasi diri, dan skala stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian nilai signifikansi variabel stres akademik sebesar 0,641 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Secara simultan terdapat pengaruh antara efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan taraf koefisien sebesar 0,296 atau 29,6% sehingga sisanya 70,4% ditentukan oleh faktor lain. Faktor tersebut seperti konsep diri, rasa tanggungjawab, kecemasan, kelelahan, dan manajemen waktu serta tuntutan tugas.

Kata Kunci: prokrastinasi, efikasi diri, dan stres akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan di sekolah untuk menjadi seseorang yang berkualitas dan berpendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional dan dapat mencapai pembelajaran secara maksimal. Bukti bahwa seorang siswa telah menguasai dan memahami materi yaitu dengan menyelesaikan tugas dan melaksanakan ujian. Dalam pelaksanaannya tentu banyak kesulitan yang akan dihadapi sehingga menyebabkan siswa melakukan tindakan penundaan (prokrastinasi) pengerjaan tugas.

Burka & Yuen (2008: 6) menjelaskan bahwa kata prokrastinasi berarti tindakan menunda untuk mengerjakan tugas dan dilakukan pada waktu lain. Kemudian Ghufroon (2003: 14) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan sengaja mengundur dan merasa tidak senang dalam melakukan sesuatu. Ilmuwan Brown dan Hoizman yang memakai istilah prokrastinasi untuk pertama kalinya dalam menunjukkan kecenderungan menangguhkan penyelesaian tugas.

Herawati & Suyahya (2019: 648) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan menghindar dari tugas, yang disebabkan oleh rasa tidak senang terhadap tugas tersebut dan rasa takut gagal, menunda dapat menjadi kebiasaan dan disebut dengan trait prokrastinasi. Maksudnya ialah prokrastinasi sudah menjadi respon tetap

dalam mengantisipasi tugas yang tidak digemari. Prokrastinasi akademik yaitu prokrastinasi dalam bidang pendidikan. Sedangkan orang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut prokrastinator. Contoh prokrastinasi akademik yakni kecenderungan menunda tugas yang kurang disukai atau dianggap tidak membuat dirinya senang dan lebih memilih kegiatan lain.

Siswa yang melakukan tindakan prokrastinasi dan tidak segera ditangani, akan menimbulkan dampak yang negatif. Dewasa ini banyak orang yang melakukan prokrastinasi dan menganggap hal tersebut wajar terjadi. Namun kenyataannya tindakan tersebut memiliki dampak yang serius seperti menurunkan tingkat produktivitas individu dan berkurangnya kualitas SDM itu sendiri (Herawati & Suyahya, 2019: 647). Prokrastinasi sangat berdampak pada individu, baik secara internal maupun eksternal. Dampak internal seperti muncul rasa bersalah dan menyesal bagi individu itu sendiri, lalu dampak eksternal seperti siswa akan mendapat teguran dan peringatan dari guru karena tugas tidak terselesaikan dengan baik dan telat dalam pengumpulan.

Munawaroh, Alhadi & Saputra (2017) melakukan penelitian pada Siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 17,2% siswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Kemudian Utaminingsih & Setyabudi (2012) juga melakukan penelitian tentang prokrastinasi pada salah satu SMA di Kota Tangerang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 43,70% siswa melakukan

prokrastinasi dan sebanyak 56,30% siswa tidak melakukan prokrastinasi. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa yang melakukan prokrastinasi, artinya prokrastinasi banyak terjadi di kalangan siswa.

Demikian juga penelitian ini akan dilakukan di SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang yang merupakan sekolah berada dibawah naungan Yayasan Pendidikan Islam Al-Azhar Jakarta. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 26 responden pada tanggal 8 September 2023 mengenai prokrastinasi akademik dengan mengambil aspek prokrastinasi akademik dari Steel (2007: 70) antara lain: *perceived time* (waktu yang dirasa), *intention-action gap* (jarak antara keinginan dan perilaku), *emotional distress* (tekanan emosi), dan *perceived ability* (percaya akan kemampuan yang dimiliki). Diperoleh data jawaban responden atas pertanyaan-pertanyaan terkait prokrastinasi akademik melalui indikator aspek prokrastinasi akademik melalui google formulir dengan link <https://forms.gle/9oZJNPYv9ska3SDQ8>, yaitu 4 aspek pembentuk prokrastinasi akademik teori Steel ada pada diri 26 siswa SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

Adapun rincian hasil survei prokrastinasi akademik siswa SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX yang mana sebanyak 3 siswa kelas VII tidak melakukan prokrastinasi, 15 siswa kelas VIII dan 8 siswa kelas IX melakukan prokrastinasi. Rincian hasil survei prokrastinasi akademik yaitu: Aspek *perceived time* dengan hasil 19

siswa sering menunda mengerjakan tugas dan 7 siswa jarang menunda mengerjakan tugas. 17 siswa sering menunda mengumpulkan tugas dan 9 siswa jarang menunda mengumpulkan tugas. Aspek *intention-action gap* dengan hasil 15 siswa menunda mengerjakan tugas yang mudah dan 11 siswa tidak menunda mengerjakan tugas yang mudah. 22 siswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas tetapi melakukan aktivitas lain dan 4 siswa tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas tetapi melakukan aktivitas lain. Aspek *emotional distress* dengan hasil 25 siswa merasa cemas ketika menunda mengerjakan tugas dan 1 siswa tidak merasa cemas. 18 siswa merasa takut karena tidak memahami tugas sehingga menundanya dan 8 siswa tidak merasa takut karena tidak memahami tugas. Aspek *perceived ability* dengan hasil 16 siswa menunda mengerjakan tugas karena tingkat kesulitan tugas dan 10 siswa tidak menunda mengerjakan tugas. 15 siswa menunda mengerjakan tugas karena banyak ulangan harian dan 11 siswa tidak menunda mengerjakan tugas karena banyak ulangan harian.

Berdasarkan hasil survey tersebut peneliti menyimpulkan bahwa adanya prokrastinasi pada siswa SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Prokrastinasi dapat terjadi pada siswa karena adanya beberapa faktor. Burka & Yuen (2008: 11) menyatakan bahwa prokrastinasi terbentuk dengan adanya pengaruh dari faktor-faktor diantaranya: *self concept* (konsep diri), rasa tanggungjawab, *self efficacy* (keyakinan diri) dan perasaan cemas tentang penilaian, sulit mengambil keputusan,

memberontak terhadap kontrol dan aturan, dan tuntutan tugas yang kurang, serta standar yang terlalu tinggi terhadap kemampuan. Adapun faktor lainnya dari Bernard (Catrunada & Puspitawati, 2008: 6-9) yaitu cemas, *self-depreciation*, rendahnya toleransi, mencari kesenangan, tidak teratur nya waktu, tidak teratur nya lingkungan, lemah terhadap tugas, *lack of assertion*, dan bermusuhan, serta *stress and faitgue* (tekanan dan kelelahan).

Permasalahan yang sering terjadi pada siswa dalam akademik yaitu efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Alwisol (2009: 287) mengemukakan efikasi diri merupakan bentuk menilai diri dapat bertindak secara baik atau buruk, benar atau salah, serta bisa atau tidak untuk menyelesaikan sesuai yang diharapkan. Efikasi yang ada dalam diri seseorang akan mempengaruhi besar kecilnya usaha yang akan dilakukan dan bertahan untuk menghadapi tantangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Herawati & Suyahya (2019) pada siswa SMK Islam Ruhama yang membuktikan bahwa adanya pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Kemudian faktor prokrastinasi lainnya yaitu stres akademik. Menurut Misra dan Castillo (2004: 141) stres akademik merupakan pandangan siswa tentang pengetahuan yang harus dipahami dan pandangan tentang waktu yang tidak cukup untuk mengembangkannya. Kemudian Thurson (2005: 65) mengemukakan penyebab stress akademik yakni kesulitan dengan materi pelajaran tertentu, materi oleh pengajar

yang ditakuti, dan merasa materi yang terlalu banyak jumlahnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gayatri (2020) pada mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman membuktikan bahwa terdapat adanya pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan paparan masalah diatas, maka penting untuk dilakukan penelitian terhadap prokrastinasi akademik pada siswa karena prokrastinasi akan berdampak negatif bagi siswa. Untuk itu, peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang?
2. Apakah stres akademik berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang?
3. Apakah efikasi diri dan stres akademik berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasar kepada latar belakang dan rumusan masalah yang ada, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

2. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan informasi serta ilmu baru tentang pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Selain itu, peneliti berharap dapat memberikan sumbangsih dalam mempelajari ilmu psikologi pendidikan khususnya tentang pembahasan efikasi diri, stres akademik, dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

1. Peneliti berharap dapat memberikan pemahaman untuk siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang terkait perilaku prokrastinasi sehingga mendorong diri siswa untuk menghindari menunda mengerjakan tugas dengan meningkatkan efikasi diri atau keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan terhindar dari stres akademik.

2. Peneliti berharap dapat menambah pengetahuan bagi guru SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang tentang efikasi diri, stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa.
3. Peneliti berharap dapat memberikan pengetahuan mengenai efikasi diri, stres akademik dan prokrastinasi yang terjadi di SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, peneliti akan memaparkan mengenai hubungan antara permasalahan yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya secara konseptual guna menghindari persamaan serta plagiarisme hasil penelitian seperti skripsi maupun jurnal penelitian, sebagai berikut:

Pertama, penelitian oleh Mirna Herawati dan Indra Suyahya (2019) dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuisioner (angket). Sampel yang digunakan sebanyak 42 responden. Kemudian hasil perhitungan korelasi *product moment* sebesar 0,802 dan sebesar 74,20% yang merupakan perhitungan koefisien determinasi yang menunjukkan kontribusi variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ yaitu $-5,110 < -2,021$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat

disimpulkan terdapat adanya pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Kedua, penelitian oleh Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri (2019) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung”. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan mengambil sampel 53 responden. Nilai t -hitung $(-5,200) > -t$ -tabel $(2,009)$ dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang artinya penelitian ini menghasilkan adanya pengaruh signifikan negatif antara efikasi diri terhadap prokrastinasi. Tingginya efikasi diri pada mahasiswa maka akan semakin rendah mahasiswa melakukan prokrastinasi. yang artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi.

Ketiga, penelitian oleh Gayatri Adhicipta Pertiwi (2020) dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Menejemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik”. metode analisis pada penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan banyak populasi 150 orang. Nilai t -hitung $(3,738) > -t$ -tabel $(1,984)$ dan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Keempat, penelitian oleh Rommy Purwanto Bakri (2021) dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear berganda dengan populasi 104 orang. Hasil penelitian

memaparkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik yang berarti semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas hasil penelitian yang pertama dan kedua memiliki persamaan yaitu meneliti variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik, namun tidak disertai dengan stres akademik. Kemudian, pada penelitian ketiga dan keempat meneliti stres akademik terhadap prokrastinasi akademik, namun tidak disertai dengan efikasi diri. Penelitian ini dianggap perlu dilakukan karena peneliti tidak menemukan variabel efikasi diri dan stres akademik secara spesifik. Beberapa hal yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah:

Pertama, lokasi atau wilayah dalam penelitian ini tentu berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang yang merupakan sekolah dibawah naungan Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar.

Kedua, subjek yang diteliti dalam penelitian ini merupakan siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

Ketiga, jumlah populasi yang diteliti dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Keempat, dalam penelitian ini teori-teori yang digunakan untuk membentuk suatu instrument berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori prokrastinasi dari Steel (2007) sedangkan dalam penelitian sebelumnya oleh Mirna Herawati dan

Indra Suyahya (2019) menggunakan teori prokrastinasi dari Burka & Yuen (2008), Khusnawatul Mudalifah dan Novi Ilham Madhuri (2019) menggunakan teori prokrastinasi dari Ferrari, Gayatri Adhicipta Pertiwi (2020) menggunakan teori prokrastinasi dari Purnama & Muis (2014), serta Rommy Purwanto Bakri (2021) menggunakan teori prokrastinasi dari Knaus (2010). Kemudian belum terdapat judul penelitian yang menggunakan tiga variabel yang sama dengan penelitian ini yakni efikasi diri, stres akademik dan prokrastinasi. Penelitian ini menciptakan instrument berdasarkan masalah yang akan diukur secara fakta di lapangan. Sehingga penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya karena telah dipaparkan beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Peneliti menganggap bahwa lokasi penelitian yang berbeda dapat mempengaruhi dinamika psikologis subjek dengan cara yang berbeda pula. Oleh karena itu peneliti mengambil judul **Pengaruh Efikasi Diri dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.**

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yakni “*pro*” yang artinya mendorong atau bergerak maju dan “*crastinus*” yaitu keputusan hari esok, jika digabungkan maka dapat diartikan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008: 5). Kemudian Steel (2007: 66) menyatakan prokrastinasi adalah bentuk tindakan penundaan yang dilakukan secara sukarela terhadap sesuatu walaupun individu sadar akan adanya kemungkinan yang buruk akibat dari penundaan tersebut. Prokrastinasi sering juga disebut sebagai penghindaran tugas karena adanya rasa ketidakpuasan terhadap tugas dan rasa takut akan kegagalan dalam mengerjakan tugas.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007: 356-357) arti prokrastinasi yaitu perilaku menunda, seperti sengaja menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu aktivitas dalam estimasi waktu yang sudah ditargetkan. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda dan tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaannya disebut dengan prokrastinator. Penundaan tugas yang berhubungan dengan pendidikan disebut dengan prokrastinasi akademik.

Sejalan dengan pendapat Yong (2010: 63) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan yang tidak rasional

dalam menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik. Kecenderungan irasional yaitu mengarah pada keyakinan irasional yang dimiliki individu yang dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi. Keyakinan irasional tersebut dapat berasal dari bagaimana individu mempersepsikan tugas-tugas akademik. Individu yang memiliki perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugasnya secara maksimal akan memilih untuk menunda tugas tersebut karena dengan begitu individu akan merasa lebih aman dengan tidak mengerjakan dengan secepatnya.

Ghufron & Risnawati (2016: 155) menyatakan bahwa prokrastinasi diartikan sebagai suatu perilaku menunda yang sengaja dilakukan dan berulang, karena melakukan tindakan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas. Prokrastinator akan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugasnya..

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang secara sengaja dan berulang sehingga menyita waktu karena melakukan hal lain yang tidak berkaitan untuk menyelesaikan tugas.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Steel (2007: 70) terdiri dari 4 hal antara lain:

a. *Perceived time* (waktu yang dirasa)

Salah satu kecenderungan prokrastinasi yakni individu yang gagal memenuhi batas akhir waktu pengumpulan. Individu hanya berpikir pada “waktu sekarang” bukan “waktu yang mendatang” akibatnya ia tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugasnya. Hal tersebut karena individu gagal dalam memperkirakan waktu pengerjaan yang diperlukan (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995).

b. *Intention-action gap* (jarak antara keinginan dan perilaku)

Intention-action gap merupakan jarak antara keinginan dan perilaku. Hal yang membedakan antara keinginan dengan perilaku dapat dibedakan dengan melihat bentuk kegagalan siswa dalam menyelesaikan tugasnya. Walaupun siswa tersebut ingin mengerjakan tugas tersebut akan tetapi ketika batas waktu semakin sedikit jarak antara keinginan dan perilaku semakin mengecil.

c. *Emotional distress* (tekanan emosi)

Emotional distress dapat dilihat dari rasa cemas ketika melakukan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi akan membuat individu merasa tidak nyaman dan menyebabkan kecemasan meningkat. Jika kecemasan semakin tinggi maka akan timbul rasa ingin menghindari kewajiban untuk menyelesaikan tugasnya.

d. *Perceived ability* (percaya akan kemampuan yang dimiliki)

Individu yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Prokrastinasi memang tidak berkaitan langsung dengan kemampuan individu,

akan tetapi jika individu merasa ragu atas kemampuannya akan membuat individu tersebut melakukan prokrastinasi. Perasaan takut gagal juga dapat menyebabkan individu merasa bersalah pada dirinya dan merasa menjadi seseorang yang tidak mampu. Guna menghindari perasaan tersebut individu memilih untuk tidak mengerjakan tugas.

Menurut M. N. Gufron (2003: 20), yang termasuk area-area dari prokrastinasi akademik sebagai berikut :

1. Tugas mengarang, seperti menunda dalam mengerjakan kewajiban tugas menulis makalah, laporan atau mengarang lainnya.
2. Tugas belajar untuk ujian, seperti menunda mempelajari materi ujian baik ulangan mingguan, UTS atau UAS.
3. Tugas membaca, seperti menunda mencari dan mempelajari referensi yang berhubungan dengan tugas.
4. Kinerja pada tugas administratif, seperti menunda menulis catatan, mengisi presensi kehadiran dan mengembalikan buku di perpustakaan.
5. Hadir dalam pertemuan, seperti menunda masuk kelas atau terlambat saat memasuki ruangan.
6. Seluruh penundaan pada kinerja akademik, seperti tidak segera mengerjakan dan menyelesaikan semua tugas.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah *perceived time*

(waktu yang dirasa), *intention-action gap* (jarak antara keinginan dan perilaku), *emotional distress* (tekanan emosi), dan *perceived ability* (percaya akan kemampuan yang dimiliki). Penundaan kinerja akademik siswa yaitu menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan. Dalam penelitian ini untuk menyusun skala penelitian menggunakan aspek-aspek prokrastinasi dari Steel (2007).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008: 11) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain : *self concept* (konsep diri), rasa tanggungjawab, *self efficacy* (keyakinan diri) dan perasaan cemas tentang penilaian, sulit mengambil keputusan, memberontak terhadap kontrol dan aturan, dan tuntutan tugas yang kurang, serta standar yang terlalu tinggi terhadap kemampuan. Banyaknya prokrastinasi pada sebagian siswa ini dipengaruhi oleh rendahnya keyakinan diri (*self efficacy*) yang dimiliki siswa. Keyakinan yang dibangun pada diri siswa memegang peran penting dalam proses penyelesaian tugas. Keyakinan inilah yang menentukan keputusan dikerjakan atau tidak dikerjakan tugas tersebut (Herawati & Suyahya, 2019: 647).

Bernard (Catrunada & Puspitawati, 2008: 6-9) menjelaskan tentang sepuluh wilayah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

1. *Anxiety*

Anxiety atau perasaan cemas, kecemasan yang tinggi berinteraksi dengan tugas sehingga individu menunda-nunda tugasnya.

2. *Self-Depreciation*

Self-depreciation atau individu mencela dirinya sendiri. Individu yang punya rasa harga diri yang rendah akan selalu menyalahkan dirinya ketika merasa melakukan kesalahan.

3. *Low Discomfort Tolerance*

Toleransi terhadap rasa nyaman yang rendah membuat individu sulit dalam mengerjakan tugas karena ia kesulitan mengontrol rasa cemas dan frustrasi.

4. *Pleasure-seeking*

Individu selalu menyukai kesenangan sehingga ia akan selalu mencari kenyamanan. Ketika berada dalam situasi yang diinginkan individu tidak akan melepaskannya sehingga akan membuat ia menunda mengerjakan tugas yang penting.

5. *Time Disorganization*

Mengatur waktu dapat membantu secara akurat berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas dan dapat memperkirakan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

6. *Environmental Disorganization*

Lingkungan yang berantakan atau tidak teratur bisa terjadi karena kesalahan individu atau dari interupsi orang lain sehingga menyulitkan individu untuk berkonsentrasi dan terlambat dalam mengumpulkan tugas.

7. *Poor Task Approach*

Pendekatan lemah terhadap suatu tugas yang mana kenyataan bahwa individu siap bekerja namun karena ketidaktahuan tentang tugasnya ia akan menunda dan meletakkan kembali tugas tersebut.

8. *Lack of Assertion*

Kurangnya pernyataan yang asertif membuat individu sulit untuk menolak permintaan yang membuat pekerjaannya terganggu.

9. *Hostility with others*

Individu yang merasa marah akan membuat sikap bermusuhan dengan orang lain. Kemarahan tersebut bisa jadi karena individu tidak senang jika apapun perkataan dan pendapatnya ditolak.

10. *Stress and fatigue* (Tertekan dan Kelelahan)

Stress merupakan akibat dari kebutuhan negatif yang kuat dalam diri individu kemudian bergabung dengan gaya hidup dan cara untuk memecahkan permasalahan. Semakin banyak

tuntutan yang diterima dengan gaya hidup yang kurang baik serta kurang bisa mengatasi masalah maka tingkat stres individu akan semakin meningkat.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self concept* (konsep diri), rasa tanggungjawab, *self efficacy* (keyakinan diri) dan perasaan cemas tentang penilaian, sulit mengambil keputusan, memberontak terhadap kontrol dan aturan, dan tuntutan tugas yang kurang, serta standar yang terlalu tinggi terhadap kemampuan.. Kemudian prokrastinasi juga dipengaruhi oleh *anxiety*, *self-depreciation*, *environmental disorganization*, *lack of assertion*, *low discomfort tolerance*, *poor task approach*, *pleasure-seeking*, *time disorganization*, *hostility with others*, *stress and fatigue*.

4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan yang membuat individu gagal dalam mengerjakan tugas dengan tepat waktu karena menunda penyelesaiannya hingga waktu habis (Herawati & Suyahya, 2019: 647). Banyak siswa belajar dengan cara sistem kebut semalam atau biasa disebut dengan SKS yang menyebabkan hasilnya kurang maksimal. Seperti dalam firman Allah SWT yang disebutkan dalam Qur'an Surah Al-Kahfi ayat 23-24:

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا (٢٣) إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ
وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبٍ مِنْ هَٰذَا رَشْدًا (٢٤)

Artinya : “Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan terhadap sesuatu: “Sesungguhnya aku akan mengerjakan itu besok, kecuali dengan InsyaAllah (jika dikehendaki Allah),” dan ingatlah kepada Tuhanmu jika engkau lupa dan katakanlah: “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat daripada ini.”

Dalam tafsir Quraish Shihab (2002: 42) ayat tersebut memberitahukan kepada Rasulullah dan kaumnya bahwasannya Allah SWT memerintahkan: Dan jangan pernah berkata, Wahai Nabi Muhammad dan siapapun juga, apapun yang akan kamu kerjakan, kecil atau besar, sekuat apapun tekadmu dan seberapa besar kemampuanmu mengatakan: “Sesungguhnya aku akan mengerjakan pekerjaan yang sepele atau penting itu, besok, yaitu waktu mendatang kecuali dengan mengaitkan kehendak dan tekadmu itu dengan kehendak dan izin Allah atau dengan mengucap “Insya’ Allah”, itu akan saya kerjakan atau itu akan saya biarkan. Karena tidak ada kekuatan untuk memperoleh manfaat atau kekuatan untuk mengusir keburukan kecuali yang datangnyanya dari Allah SWT. Jadi jika kita dapat mengerjakan apapun sekarang, maka kerjakanlah saat itu juga karena kita tidak akan tahu apa yang terjadi esok.

Berdasarkan dalil diatas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan pada umat manusia untuk tidak melakukan penundaan (prokrastinasi) terhadap suatu tugas atau pekerjaan. Perilaku prokrastinasi sangatlah merugikan individu serta jika terdapat

pekerjaan maka kita harus segera menyelesaikannya. Jika bisa diselesaikan hari ini maka lakukanlah dan jangan menunggu sampai besok.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura merupakan tokoh yang mencetuskan istilah *self efficacy* (efikasi diri). Menurut Bandura (1997: 42) efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki dan juga hasil yang diperoleh dari usahanya yang akan mempengaruhi perilaku mereka. Efikasi diri bisa diartikan juga sebagai suatu keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dalam mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* adalah inti dari konsep teori kognitif sosial yang dijelaskan Bandura yang menegaskan pada peran pengalaman sosial, pembelajaran observasional, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian.

Kemudian Alwisol (2009: 287) menyatakan efikasi diri merupakan bagaimana individu menilai dirinya apakah mampu bertindak dengan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak dalam menyelesaikan tugasnya. Jika harapan efikasi individu tinggi maka akan percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuai aturannya serta mengharap hasil yang realistis sesuai dengan kemampuannya.

Efikasi diri merupakan sebuah penilaian seseorang terhadap dirinya atas kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas

hingga mendapat hasil yang diinginkan. Efikasi diri akan membuat siswa percaya diri dengan kemampuan mereka (Yulikhah, Bukhori & Murtadho, 2019: 73). Dalam hal ini efikasi diri mengarah pada rasa yakin individu atas kemampuannya untuk menumbuhkan motivasi, aspek kognitif, dan menemukan cara yang diperlukan untuk mengatasi masalah dan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan menghadapi berbagai kesulitan dan menilai kemampuan untuk bertahan dengan usahanya hingga mencapai keberhasilan.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997: 42) efikasi diri pada tiap individu akan berbeda berdasarkan aspek-aspek berikut:

1. Dimensi tingkat (*level*), pada aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. Efikasi diri individu akan terbatas pada tingkat kesulitan tugas baik yang mudah, sedang atau sulit. Individu akan melakukan tindakan yang menurutnya mudah dan tidak menghindari tugas yang dirasa diatas kemampuannya.
2. Dimensi kekuatan (*strength*), aspek ini menyangkut perasaan yakin atau harapan individu atas kemampuannya. Perasaan akan keyakinan akan mudah terguncang karena pengalaman yang tidak

menjanjikan, namun individu dengan efikasi diri yang tinggi akan bertahan dalam upayanya untuk mencapai tujuan.

3. Dimensi generalisasi (*generality*), pada aspek ini menyangkut bagaimana individu menguasai bidang atau tugas sesuai kemampuannya. Efikasi diri yang tinggi akan membuat individu mampu menguasai bidang yang dikerjakan dan mampu menuntaskan tugasnya.

Menurut Lauster (2008: 123) keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat diukur melalui aspek-aspek efikasi diri, sebagai berikut:

1. Keyakinan terhadap kemampuan, yakni individu mempunyai sikap dan pandangan yang positif terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugasnya.
2. Optimis, yakni sikap individu dalam menghadapi segala situasi dan kondisi secara positif dan selalu berusaha untuk mengatasi sesuai kemampuannya.
3. Objektif, yakni individu mempunyai kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada di lapangan.
4. Bertanggung jawab, yakni individu mampu menerima konsekuensi terhadap perilaku dan sesuatu hal yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, disimpulkan bahwa aspek efikasi diri terdiri dari dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dan dimensi

generalisasi. Kemudian efikasi diri juga meliputi keyakinan terhadap kemampuan, optimisme, kepercayaan diri dan bertanggung jawab. Dalam penelitian ini untuk menyusun skala penelitian menggunakan aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997).

3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri merupakan suatu penilaian individu untuk mengerjakan suatu tugas dengan keyakinan yang datang dari dalam dirinya untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Efikasi diri juga merupakan keyakinan atas kemampuan individu untuk mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugasnya. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Qur'an Surah Ali-imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهْجُؤْا وَلَا تَحْزَنْوْا وَأَنْتُمْ الْآغْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :”Janganlah kamu melemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin”.

Dalam tafsir Quraish Shihab (2002: 226) ayat diatas menerangkan bahwa hendaknya umat Islam tidaklah bersikap lemah dan merasa sedih hati walaupun mengalami penderitaan yang sangat berat karena kalah atau menang merupakan hal yang sudah menjadi ketentuan Allah. Jadikan hal tersebut sebagai pelajaran, karena kemenangan yang sebenarnya adalah ketika memiliki mental dan semangat yang kuat. Setiap individu mempunyai kemampuan dan permasalahan yang berbeda-beda, sehingga mereka haruslah yakin bahwa mereka mampu

untuk menyelesaikan permasalahannya. Individu seharusnya memiliki efikasi diri yang baik untuk mampu mengendalikan kejadian dalam hidupnya (Alfinuha & Nuqul, 2017: 20).

Berdasarkan dalil diatas, dapat disimpulkan bahwa manusia harus yakin atas kemampuan dirinya dalam menghadapi masalahnya dan menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Yakinlah dengan kemampuan yang dimiliki agar permasalahan apapun dapat terselesaikan dengan baik, sehingga kelak di masa depan dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

C. Stress Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Sarafino (Smet, 1994: 110) mendefinisikan stres adalah keadaan dimana individu berinteraksi dengan lingkungan yang menyebabkan kesenjangan antara tuntutan dari berbagai situasi yang bersumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial. Nurmaliyah (2014: 274) menyatakan bahwa siswa yang mengalami stres disebut dengan stres akademik. Persepsi siswa pada ilmu pengetahuan yang banyak dan harus dikuasai juga bayangan jika waktu yang disediakan tidak cukup untuk mengembangkan ilmu tersebut bisa disebut dengan stres akademik. Kemudian stres akademik berkaitan dengan bagaimana kegiatan pembelajaran siswa, seperti stres yang berasal dari faktor akademik, dan menimbulkan terjadinya penyimpangan pada pemikiran

siswa dan dapat mempengaruhi berbagai aspek seperti fisik, emosi, dan tingkah laku.

Sarita & Sonia (2015: 385-386) menjelaskan bahwa stress akademik mengarah kepada keadaan psikologis yang tidak menyenangkan karena adanya tuntutan seperti harapan pendidikan yang tinggi dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga lainnya, terutama tekanan orang tua mengenai prestasi akademik. Kemudian stres akademik bisa diartikan sebagai tekanan mental pada seseorang yang berkaitan dengan perasaan frustrasi terkait kegagalan akademik atau khawatir akan kemungkinan gagal di masa depan.

Respon dari setiap siswa terhadap stres tentu saja berbeda-beda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, dan tingkat keparahan stresor tersebut. Siswa akan selalu berupaya untuk mencapai hasil yang maksimal agar mendapatkan pujian dari lingkungan dan memiliki kebanggaan tersendiri yang merupakan termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi stres (Husnar, Saniah & Nashori, 2017: 102).

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas, disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan emosi individu yang mempersepsikan bahwa dirinya tertekan atas kendala dan tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2012: 33) aspek-aspek stres yaitu:

1. Aspek Biologis

Aspek ini muncul dalam bentuk gejala fisik yaitu merasa pusing, mengalami gangguan tidur, pencernaan, makan, dan kulit, serta produksi keringat berlebih. Selain itu gejala fisik lainnya diwujudkan dengan otot menegang, detak jantung dan pernapasan tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, dan lain sebagainya.

2. Aspek Psikologis

Gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognisi (pikiran), proses berpikir seseorang akan terganggu jika mengalami stres sehingga rentan mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Selain itu dapat ditandai dengan adanya rendahnya harga diri, takut akan gagal, cemas akan masa depan, dan ketidakstabilan emosi.
- b. Gejala emosi, situasi stres dapat membuat emosi menjadi tidak stabil dengan gejala mudah marah atau tersinggung, kecemasan berlebih, merasa sedih, dan depresi.
- c. Gejala tingkah laku, keadaan stres membuat tingkah laku sehari-hari cenderung negatif yang menyebabkan timbul berbagai masalah terlebih masalah interpersonal. Gejalanya yaitu tidak bisa bekerja sama dengan orang lain, hilangnya minat, kurang rileks dalam hal apapun, mudah terkejut, meningkatnya kebutuhan seks, narkoba, alkohol dan merokok.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek stres akademik meliputi beberapa aspek biologis berupa gejala fisik dan

aspek psikologis berupa gejala kognisi, emosi dan tingkah laku. Dalam penelitian ini untuk menyusun skala penelitian menggunakan aspek-aspek stres akademik dari Sarafino & Smith (2012).

3. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Stres merupakan respon dari ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalahnya sendiri. Magill (Liona, 2021: 9) menyatakan bahwa stres merupakan respon adaptif seseorang jika menghadapi situasi yang mengancam. Situasi yang dimaksud mengancam ini adalah situasi yang sulit diatasi individu termasuk siswa. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ
الصُّبُرِينَ

Artinya : “Sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar.”

Sebagaimana yang dijelaskan dalam tafsir Quraish Shihab (2002: 365) ayat diatas menjelaskan bahwa nilai ujian yang Allah berikan sangat sedikit jika dibandingkan dengan potensi yang Allah karuniaai kepada manusia. Seperti halnya ujian pada lembaga pendidikan. Soal-soal ujian yang diberikan pasti akan disetarakan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin sulit soal ujiannya. Ketakutan akan menghadapi ujian adalah awal menuju kegagalan maka dari itu untuk melawan sesuatu yang

ditakuti adalah dengan melindungi diri dari gangguannya. Jadi biarkan ujian itu datang kapan saja, namun ketika itu kita telah siap menerima, merespon dan menghadapinya.

Berdasarkan dalil yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Allah SWT akan selalu memberikan ujian pada manusia sesuai dengan tingkatannya. Maka hendaknya manusia harus siap untuk menghadapinya dan selalu bersabar karena setiap ujian pasti ada hikmahnya.

D. Peran Efikasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Balkis dan Duru (2009:19) menyatakan bahwa prokratinasi akademik merupakan perilaku meninggalkan aktivitas yang berkaitan dengan tugas sekolah dan menunda mengerjakannya tanpa adanya alasan yang jelas. Dengan menyelesaikan tugas-tugas akademik tentu terdapat rintangan yang harus dihadapi oleh siswa. Prokrastinasi merupakan respon untuk menahan tugas yang kurang disenangi dan menganggap tugas tersebut mudah untuk diselesaikan. Prokrastinasi juga merupakan suatu perilaku tidak menyelesaikan tugas pada tenggang waktu yang telah ditentukan atau mengundur penyelesaian suatu tugas hingga saat terakhir pengumpulan.

Prokrastinasi terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya yaitu efikasi diri. Menurut Santrock (2011: 236) efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan

yang ada dalam dirinya untuk mengendalikan situasi dan menghasilkan keuntungan. Individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengubah suatu hal yang terjadi di lingkungannya, akan lebih besar kemungkinannya untuk melakukan tindakan dalam mencapai kesuksesan dibanding individu dengan efikasi diri rendah (Feist dan Feist, 2010: 213). Sehingga, siswa dengan efikasi diri tinggi akan tertantang untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat yang sulit karena merasa itu adalah suatu tanggung jawab yang harus diselesaikan sehingga tidak akan mudah menyerah. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan lebih meragukan kemampuan dirinya dan menganggap tugas-tugas yang sulit sebagai ancaman bagi diri mereka sendiri.

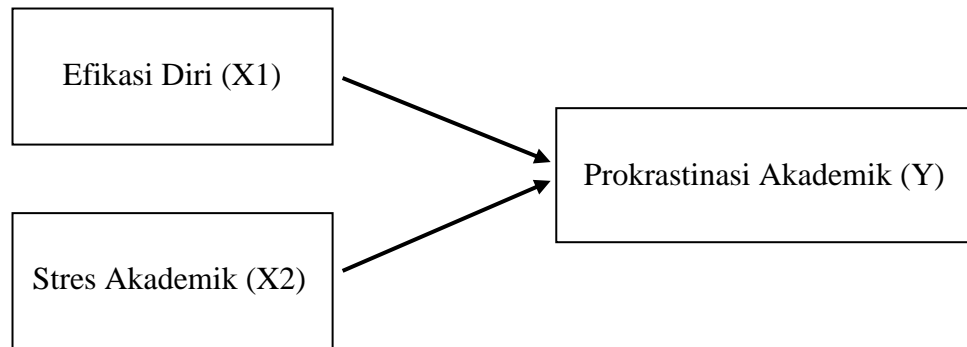
Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Suyahya (2019) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian oleh Mudalifah dan Madhuri (2019) terhadap mahasiswa STKIP PGRI Tulungagung menunjukkan bahwa efikasi berpengaruh terhadap prokrastinasi. Pengaruh signifikan negatif antara efikasi diri (*self efficacy*) terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa semakin tingginya efikasi diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

Selain efikasi diri, peneliti mempertimbangkan faktor stres akademik yang juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Alwisol (2009: 289) mengatakan bahwa keadaan emosi setelah individu

melakukan kegiatan akan berpengaruh pada kinerja efikasi dalam kegiatan tersebut. Emosi takut, cemas dan stres yang kuat dapat menurunkan efikasi diri sehingga menyebabkan siswa melakukan penundaan terhadap tugas-tugasnya. Zuama (Finasti, 2021: 9) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang dihadapi akibat dari ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan, seperti guru memberikan tugas yang begitu banyak dengan tenggat waktu yang cepat.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gayatri (2020) terhadap mahasiswa Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa ada pengaruh yang positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi. Maksudnya yaitu semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi pula derajat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika tingkat stres akademik semakin rendah maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan yang positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan definisi dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai efikasi diri, stres akademik dengan prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi dan stres akademik juga memberikan peran dalam mempengaruhi prokrastinasi pada diri seseorang.



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban atau tanggapan sementara dari rumusan masalah yang bentuknya kalimat pertanyaan (Sugiiyono, 2019: 99). Maka hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.
2. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.
3. Terdapat pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sugiyono (2019: 16-17) menyatakan metode penelitian kuantitatif sudah cukup lama dipakai dan sudah menjadi tradisi sebagai metode penelitian oleh karena itu metode ini dapat disebut juga dengan metode tradisional. Dikatakan metode kuantitatif karena data penelitian yang dihasilkan berupa angka dan diolah dengan analisis statistik. Sugiyono juga menyebutkan bahwa metode kuantitatif merupakan metode ilmiah karena konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis yang mana hal tersebut merupakan kaidah-kaidah ilmiah. Pengujian antar variabel menggunakan metode asosiatif kausal. Metode asosiatif kausal adalah pengujian yang memiliki sifat untuk memahami hubungan antar variabel yang memiliki hubungan sebab akibat (Sugiyono, 2019: 66).

B. Variabel Penelitian

Hatch & Farhady (Sugiyono, 2019: 67) mengemukakan bahwa variabel adalah variasi antara atribut individu dengan individu lain atau satu objek dengan objek lain. Dalam metodologi penelitian dibagi menjadi dua macam variabel penelitian, yaitu variabel yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu dua variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel-variabel tersebut yaitu:

1. Variabel Dependen (terikat) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Independen (bebas) 1 : Efikasi Diri
3. Variabel Independen (bebas) 2 : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang secara sengaja dan berulang sehingga menyita waktu karena melakukan hal lain yang tidak berkaitan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik dapat diukur berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yaitu *perceived time* (waktu yang dirasakan), *intention-action gap* (jarak antara keinginan dan perilaku), *emotional distress* (tekanan emosi), dan *perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki).

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan menghadapi berbagai kesulitan dan menilai kemampuan untuk bertahan dengan usahanya hingga mencapai keberhasilan. Dalam hal ini individu yang memiliki efikasi tinggi cenderung akan bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang ada untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin. Efikasi diri dapat diukur berdasarkan aspek efikasi diri yaitu tingkat kesulitan yang dihadapi, kekuatan keyakinan akan kemampuan dan luas bidang perilaku.

3. Stres Akademik

Stres akademik merupakan keadaan emosi individu yang mempersepsikan bahwa dirinya tertekan atas kendala dan tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya. Stres akademik dapat diukur berdasarkan aspek stres akademik yaitu aspek biologis berupa gejala fisik dan aspek psikologis berupa gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang, Jawa Tengah. Metode pengambilan data dilakukan secara online menggunakan kuesioner atau angket yang dibuat melalui Google Form. Untuk memudahkan proses penelitian, peneliti meminta bantuan kepada Guru Bimbingan Konseling untuk menyebarkan kuesioner kepada responden agar lebih efisien dalam penggunaan waktu. Waktu penelitian ini dimulai pada tanggal 27 Oktober sampai 6 November 2023 menggunakan Google Form dengan link <https://forms.gle/zbsV6cGkgaXbJKPw9>.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Corper, Donald, R. Schindler, Pamela S (Sugiyono, 2019: 126) populasi adalah keseluruhan element yang akan digunakan sebagai wilayah umum. Elemen tersebut merupakan unit yang diteliti dari keseluruhan subjek yang akan diukur.

Kemudian Sugiyono (2019: 126) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari: objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu sesuai yang dibutuhkan peneliti untuk penelitian. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMP Islam Al-Azhar 23 kelas VIII dan IX berdasarkan data pendidikan di laman dapo.kemdikbud.go.id yang berjumlah 116 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang terdapat pada populasi (Sugiyono, 2019: 127). Jika populasi sangat besar yang tidak memungkinkan bagi peneliti mengamati seluruh populasi maka dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Menurut Arikunto (2006: 112) jika subjek kurang dari 100 orang untuk menentukan banyak sampel yang digunakan yaitu dengan mengambil seluruhnya untuk diteliti. Sedangkan apabila banyaknya jumlah subjek lebih besar dari 100 orang maka mengambil 10%, 15%, 20% atau 25% atau lebih. Banyaknya populasi pada penelitian ini kurang dari 500 orang oleh karena itu, penelitian ini menggunakan tingkat kesalahan sebesar 10% (Umar Husein, 2004: 78). Kemudian dengan rumus *Issac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 1% maka jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 105 siswa.

Gambar 3.1
Rumus Isaac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

3. Teknik Sampling

Suatu proses pengumpulan sampel dari populasi yang akan digunakan pada penelitian ini. Teknik yang akan digunakan peneliti yaitu teknik *judgment sampling*. Teknik ini merupakan salah satu tipe dari teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019: 133). Dalam penelitian ini menggunakan *judgment sampling* karena melibatkan pilihan subjek penelitian yang berada diposisi terbaik dan ditempat yang paling menguntungkan untuk memberikan informasi (Sekaran dan Bougie,

2013:252). Sampel diambil dengan pertimbangan dan penilaian dari guru dari kriteria kelas yaitu kelas VIII dan IX.

F. Teknik Pengumpulan Data

Keserasian cara yang digunakan untuk menggunakan informasi merupakan teknik pengumpulan informasi. Salah satu caranya yaitu dengan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan tentu dapat diambil dari berbagai referensi. Teknik pengumpulan data antara lain interview atau wawancara, kuesioner/angket, observasi, dan gabungan dari ketiganya. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner atau disebut juga dengan angket. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden yang akan menjawabnya (Sugiyono, 2019: 199). Penelitian ini mengambil objek untuk pengumpulan data yaitu pada siswa dan siswi SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

Pada riset ini menggunakan skala psikologi sebagai metode untuk mengumpulkan data. Peneliti akan menggunakan daftar pernyataan sesuai dengan aspek-aspek tersebut. Untuk mendapatkan informasi pada riset, skala psikologi yang digunakan peneliti yaitu skala efikasi diri, stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Kemudian skala *Likert* digunakan untuk mengukur perilaku, pendapat dan pemahaman serta pemikiran individu maupun kelompok tentang suatu fakta yang harus dikerjakan oleh responden.

Variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel penelitian dengan menggunakan skala *Likert*. Lalu indikator tersebut digunakan sebagai tolak ukur untuk membuat item instrumen yaitu berupa suatu pernyataan. Skala tersebut memiliki pengganti jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penelitian ini pernyataan favorable adalah sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1). Sedangkan pernyataan unfavorable penilaiannya adalah sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4).

Tabel 3. 1
Skala Likert

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

Aspek-aspek variabel independen dan variabel dependen pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Pada skala ini, item dibuat berdasarkan aspek prokrastinasi akademik dari Steel (2007), yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Tabel 3. 2
Blueprint Prokrastinasi Akademik (Steel, 2007)

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Perceived time</i> (waktu yang dirasa)	Individu merasa dapat menyelesaikan tugas saat mendekati <i>deadline</i>	-	12, 20	6
		Individu tidak dapat memperkirakan waktu dengan baik	1, 7	13, 21	
2.	<i>Intention-action gap</i> (jarak antara keinginan dan perilaku)	Individu ingin mengerjakan tugas tetapi lebih memilih tidak melakukannya	2, 8	14, 22	8
		Individu tidak segera memulai mengerjakan tugasnya	3, 9	15, 23	
3.	<i>Emotional distress</i> (tekanan emosi)	Individu tenang karena merasa memiliki waktu yang banyak	-	16, 24	6
		Individu menghindari tugas yang membuat tidak nyaman	4, 10	17, 25	
4.	<i>Perceived ability</i> (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)	Individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik walau di akhir waktu	5, 11	18, 26	7
		Individu merasa dapat mencapai hasil yang baik dengan kemampuan yang dimiliki	6	19, 27	
Jumlah			11	16	27

2. Skala Efikasi Diri

Pada skala ini, item dibuat berdasarkan aspek efikasi diri dari Bandura (1997), yaitu dimensi tingkat, dimensi kekuatan dan dimensi generalisasi.

*Tabel 3. 3
Blueprint Efikasi Diri (Bandura, 1997)*

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dimensi tingkat	Individu tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1, 7	13, 19	8
		Individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya tinggi	2, 8	14, 20	
2.	Dimensi kekuatan	Individu memiliki semangat dalam menyelesaikan tugas	3, 9	15, 21	8
		Individu memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas	4, 10	16, 22	
3.	Dimensi generalisasi	Individu mampu menghadapi segala keadaan dengan positif	5, 11	17, 23	8
		Individu mampu memikirkan tindakan untuk menyelesaikan tugas ketika menghadapi kesulitan	6, 12	18, 24	
Jumlah			12	12	24

3. Skala Stres Akademik

Pada skala ini, item dibuat dengan berdasar pada aspek stres akademik dari Sarafino & Smith (2012), yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis berupa gejala fisik dan aspek psikologis berupa gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku.

*Tabel 3. 4
Blueprint Stres Akademik (Sarafino & Smith, 2012)*

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek biologis	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian kepala	1, 7	13, 19	12
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian pencernaan	2, 8	14, 20	
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian tubuh	3, 9	15, 21	
2.	Aspek psikologis	Gejala kognisi (menurunnya konsentrasi dan daya ingat)	4, 10	16, 22	12
		Gejala emosi (emosi tidak teratur)	5, 11	17, 23	
		Gejala tingkah laku (cenderung menimbulkan tingkah laku negatif)	6, 12	18, 24	
Jumlah			12	12	24

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah kebenaran dari sebuah instrumen riset. Sugiyono (2019: 175-176) menyatakan valid berarti instrumen dapat digunakan dalam pengukuran suatu hal yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini validitas akan dihitung dengan aplikasi SPSS 26. Penelitian ini menggunakan validitas isi dan indikasinya diperoleh dari validasi terhadap semua item dalam skala. Hasil penilaian, pendapat serta masukan oleh para pembimbing menentukan layak atau tidaknya item yang akan digunakan. Pembimbing peneliti yakni Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.

2. Daya Beda Item

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item dapat menentukan sampel manakah yang mempunyai atribut dan tidak memiliki atribut. Cara untuk mengetahuinya yaitu dengan melakukan uji coba daya beda item. Jika daya beda item semakin tinggi, maka instrumen penelitian akan semakin baik. Pengujian ini menggunakan uji *corrected item - total correlation*. Item yang dapat digunakan adalah jika nilai pengujian lebih dari 0,3.

3. Reliabilitas

Pengukuran ketelitian atau normalnya suatu alat untuk memperkirakan apa yang alat tersebut ukur merupakan definisi dari reliabilitas (Guntur, 2017: 13). Maknanya, setiap alat ukur yang

digunakan maka mempertaruhkan hasil yang sesuai. Penilaian reliabilitas tinggi maka dapat dipastikan data yang diperoleh reliabel.

Pengujian pada penelitian ini menggunakan teknik alpha combrach pada SPSS 26. Jika alpha combrach $> 0,60$ maka data dapat dinyatakan reliabel, sedangkan apabila alpha combrach $< 0,60$ maka data dinyatakan tidak reliabel.

4. Hasil Uji Coba

Sebelum diberikan kepada sampel sebuah instrumen penelitian harus diuji terlebih dahulu. Tahapan uji coba pengujian yaitu uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Tujuan uji coba instrumen yaitu untuk mengetahui item mana saja yang valid dan tidak valid serta mengetahui berapa tingkat reliabilitas dari instrumen penelitian.

Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMP yang berjumlah 31 siswa menggunakan Google Form dengan link <https://forms.gle/NpexnRWAwbdua5Bq6>. Berdasarkan uji coba tersebut, didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Hasil Uji Validitas

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik memiliki 27 item untuk uji menggunakan *corrected-item total correlation* dalam aplikasi SPSS 26. Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 23 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3 sedangkan 4

item tidak valid karena nilai koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 5, 12, 18, 22.

Tabel 3.5

Blueprint Prokrastinasi Akademik (Steel, 2007)

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Perceived time</i> (waktu yang dirasa)	Individu merasa dapat menyelesaikan tugas saat mendekati <i>deadline</i>	-	*12, 20	6
		Individu tidak dapat memperkirakan waktu dengan baik	1, 7	13, 21	
2.	<i>Intention-action gap</i> (jarak antara keinginan dan perilaku)	Individu ingin mengerjakan tugas tetapi lebih memilih tidak melakukannya	2, 8	14, *22	8
		Individu tidak segera memulai mengerjakan tugasnya	3, 9	15, 23	
3.	<i>Emotional distress</i> (tekanan emosi)	Individu tenang karena merasa memiliki waktu yang banyak	-	16, 24	6
		Individu menghindari tugas yang membuat tidak nyaman	4, 10	17, 25	
4.	<i>Perceived ability</i> (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)	Individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik walau di akhir waktu	*5, 11	*18, 26	7
		Individu merasa dapat mencapai hasil yang baik dengan kemampuan yang dimiliki	6	19, 27	
Jumlah			11	16	27

2) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri memiliki 24 item untuk uji menggunakan *corrected-item total correlation* dalam aplikasi SPSS 26. Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 18 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3 sedangkan 6 item tidak valid karena nilai koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 13, 16, 19, 21, 23, 24.

Tabel 3.6

Blueprint Efikasi Diri (Bandura, 1997)

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dimensi tingkat	Individu tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1, 7	*13, *19	8
		Individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya tinggi	2, 8	14, 20	
2.	Dimensi kekuatan	Individu memiliki semangat dalam menyelesaikan tugas	3, 9	15, *21	8
		Individu memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas	4, 10	*16, 22	
3.	Dimensi generalisasi	Individu mampu menghadapi segala keadaan dengan positif	5, 11	17, *23	8
		Individu mampu memikirkan tindakan untuk menyelesaikan tugas ketika menghadapi kesulitan	6, 12	18, *24	
Jumlah			12	12	24

3) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik memiliki 24 item untuk uji menggunakan *corrected-item total correlation* dalam aplikasi SPSS 26. Pengujian tersebut menunjukkan hasil bahwa 19 item valid karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,3 sedangkan 5 item

tidak valid karena nilai koefisien kurang dari 0,3. Item yang tidak valid terdapat pada nomor 5, 7, 11, 14, 16.

Tabel 3.7

Blueprint Stres Akademik (Sarafino & Smith, 2012)

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek biologis	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian kepala	1, *7	13, 19	12
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian pencernaan	2, 8	*14, 20	
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian tubuh	3, 9	15, 21	
2.	Aspek psikologis	Gejala kognisi (menurunnya konsentrasi dan daya ingat)	4, 10	*16, 22	12
		Gejala emosi (emosi tidak teratur)	*5, *11	17, 23	
		Gejala tingkah laku (cenderung menimbulkan tingkah laku negatif)	6, 12	18, 24	
Jumlah			12	12	24

b. Hasil Uji Reliabilitas

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika memiliki koefisien lebih besar dari 0,60. Pengujian pada skala prokrastinasi akademik menghasilkan koefisien sebesar $0,930 > 0,60$ maka

dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	27

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	23

2) Skala Efikasi Diri

Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika memiliki koefisien > 0,60. Pengujian pada skala prokrastinasi akademik menghasilkan koefisien sebesar 0,844 > 0,60 maka dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.788	24

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	18

3) Skala Stres Akademik

Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika memiliki koefisien > 0,60. Pengujian pada skala prokrastinasi akademik menghasilkan koefisien sebesar 0,879 > 0,60 maka dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3.12
Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	24

Tabel 3.13
Hasil Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.879	19

H. Teknik Analisis Data

Analisis yaitu tindakan yang dilakukan untuk mengolah data dan informasi ke dalam proses penelitian. Kegiatan setelah seluruh data dari responden atau sumber data lain terkumpul disebut dengan teknik analisis data (Sugiyono, 2019: 206). Kemudian dilakukan perhitungan untuk

mendapatkan jawaban dari rumusan masalah dan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Beberapa analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan SPSS 26 antara lain:

1. Uji Asumsi

- a. Uji Deskriptif, yaitu sebuah cara menganalisis data dengan menerangkan data yang telah terkumpul sesuai apa adanya dengan tidak membuat kesimpulan secara umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019: 206). Data akan dideskripsikan untuk memenuhi kebutuhan analisis lanjutan sesuai dengan apa yang diperoleh peneliti dari lapangan. Statistik deskriptif dapat berupa menyajikan data dengan tabel, grafik atau diagram lingkaran, modus, median, desimal, mean dan standar deviasi.
- b. Uji Normalitas, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana data normal penelitian diambil dari data populasi. Uji normalitas yang digunakan yakni teknik Kolmogorov-Smirnov pada SPSS 26. Data akan dianggap sebagai terbagi normal jika nilai signifikannya $> 0,05$, sedangkan data dinyatakan tidak normal jika signifikannya $< 0,05$ (Ghozali, 2011: 29).
- c. Uji Linearitas, merupakan suatu pengujian prasyarat sebelum menggunakan analisis korelasi Pearson. Tujuan pengujian linearitas ini yaitu mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara dua variabel. Pengujian linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *test for linierity* dengan menggunakan

SPSS 26. Dikatakan terdapat hubungan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear (Muhson, 2012: 36).

- d. Uji Multikolinearitas, yaitu pengujian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independen. Untuk mengetahui apakah terjadi multikolinearitas pada penelitian ini, maka yang akan digunakan yaitu uji *Variance Inflation Factor*. Variabel layak digunakan apabila uji multikolinearitas memiliki nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 (Ratika dan Nofha, 2018: 51).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur pengujian untuk menentukan intensitas dari kekuatan sampel suatu penelitian berdasarkan populasi. Purwanto (2010: 145) mengemukakan bahwa pengujian hipotesis merupakan suatu bentuk proses yang nantinya akan dapat diputuskan dari hipotesis sementara atau dugaan yang dibuat oleh peneliti sebelumnya dan diterima atau tidaknya hipotesis tersebut. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi berganda. Metode statistika yang digunakan untuk memodelkan data antara beberapa variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) merupakan tujuan dari pengujian regresi linear berganda. Menurut Azwar (2005: 8) apabila hasilnya bernilai signifikan sebesar $< 0,05$ maka hipotesis dapat diterima secara signifikan. Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh

antara variabel independen terhadap variabel dependen yaitu variabel efikasi diri dan stres akademik terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan menggunakan program aplikasi SPSS 26, yang disajikan dalam bentuk *output* tabel koefisien.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Pengambilan data dalam penelitian ini dimulai bulan Oktober hingga bulan November 2023. Data-data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan skala Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, dan Stres Akademik yang telah disusun oleh peneliti menggunakan Google Form. Peneliti membagikan tautan Google Form kepada siswa melalui bantuan Guru BK. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa aktif SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang kelas VIII dan IX. Total keseluruhan subjek berjumlah 105 siswa. Berdasarkan hasil penyebaran skala pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Kelas Subjek

Kelas	Frekuensi	Persentase
VIII	48	46%
IX	57	54%
Total	105	100%

Berdasarkan tabel pada gambar 4.1 maka dapat terlihat jika terdapat 105 subjek yang terdiri dari kelas VIII dan IX. Terdapat 48 siswa dengan persentase pada kelas VIII dan 57 siswa dengan persentase pada kelas IX.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu efikasi diri, stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Masing-masing variabel diujikan kepada sampel sehingga setiap variabel memiliki nilainya sendiri.

Tabel 4.2
Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	105	35	67	49,88	5,527
Stres Akademik	105	29	67	47,58	6,460
Prokrastinasi Akademik	105	31	66	51,00	7,022
Valid N (listwise)	105				

Berdasarkan tabel 4.2 diatas hasil uji analisis deskriptif dengan perolehan data pada variabel efikasi diri skor minimum 35, skor maksimum 67, dan standar deviasi 5,527. Selanjutnya pada variabel stres akademik diperoleh skor minimum 29, skor maksimum 67, dan standar deviasi 6,460. Kemudian pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh skor minimum 31, skor maksimum 66, dan standar deviasi 7,022. Dari perolehan hasil diatas maka variabel tersebut dapat dibuat dalam kategori sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.3
Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 43,978$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$43,978 \leq X < 58,022$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$X \geq 58,022$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel prokrastinasi pada tabel 4.3, dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi prokrastinasi akademik pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4.4
Hasil Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	17	16,2	16,2	16,2
	SEDANG	70	66,7	66,7	82,9
	TINGGI	18	17,1	17,1	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4 kategorisasi prokrastinasi akademik diatas pada tabel frekuensi jumlah terbanyak ada 70, yang mana dapat dikatakan jika variabel prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang.

b. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4.5
Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 44,353$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$44,353 \leq X < 55,407$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$X \geq 55,407$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel efikasi diri pada tabel 4.5, dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi efikasi diri pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4.6
Hasil Kategorisasi Skala Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	15	14,3	14,3	14,3
	SEDANG	76	72,4	72,4	86,7
	TINGGI	14	13,3	13,3	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.6 kategorisasi efikasi diri diatas yaitu frekuensi jumlah terbanyak ada 76, yang mana dapat dikatakan jika variabel efikasi diri termasuk dalam kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

*Tabel 4.7
Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik*

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 41,12$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$41,12 \leq X < 54,04$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$X \geq 54,04$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel prokrastinasi pada tabel 4.7, dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi prokrastinasi akademik pada sejumlah responden terkait yaitu:

*Tabel 4.8
Hasil Kategorisasi Skala Stres Akademik*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	13,3	13,3	13,3
	SEDANG	78	74,3	74,3	87,6
	TINGGI	13	12,4	12,4	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.8 kategorisasi stres akademik diatas yaitu frekuensi jumlah terbanyak ada 78, yang mana dapat dikatakan jika variabel stres akademik termasuk dalam kategori sedang.

Dari kategorisasi variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dapat disimpulkan bahwa variabel memiliki tingkat kategorisasi sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asusmi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$.

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.90020308
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.045
	Negative	-.051
Test Statistic		.051
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.

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana hasil tersebut nilainya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara dua variabel. Nilai signifikansi linearity $< 0,05$ dan *deviation from linearity* $> 0,05$.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	2359.488	26	90.750	2.557	.001
		Linearity	1499.812	1	1499.812	42.256	.000
		Deviation from Linearity	859.676	25	34.387	.969	.516
Within Groups			2768.512	78	35.494		
Total			5128.000	104			

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat dijelaskan jika nilai signifikansi linearitas yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $0,516 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Prokrastinasi Akademik dengan Efikasi Diri.

Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan linear antara variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	1775.446	29	61.222	1.370	.140
		Linearity	439.482	1	439.482	9.832	.002
		Deviation from Linearity	1335.964	28	47.713	1.067	.399
	Within Groups		3352.554	75	44.701		
Total		5128.000	104				

dasarkan tabel 4.11 diatas dapat dijelaskan jika nilai signifikansi linearitas yaitu $0,002 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $0,399 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Variabel Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik.

Tabel 4.12
Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation From Linearity</i>	Ket
Prokrastinasi akademik dengan efikasi diri	0,000	0,516	<i>Linear</i>
Prokrastinasi dengan stres akademik	0,002	0,399	<i>Linear</i>

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dengan nilai signifikansi *linearity* 0,000 dan *deviation from linearity* 0,516. Kemudian terdapat hubungan yang linear antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik

dengan nilai signifikansi *linearity* 0,002 dan *deviation from linearity* 0,399.

c. Uji Multikolinearitas

Pada penelitian model regresi yang baik yaitu harus bebas dari multikolinearitas. Multikolinearitas dapat dilakukan dengan menggunakan *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance*. Jika nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* > 0,10 maka dikatakan tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4.13
Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	81.647	9.409		8.677	.000		
Efikasi Diri	-.660	.120	-.520	-5.485	.000	.771	1.297
Stres Akademik	.048	.103	.044	.466	.642	.771	1.297

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Dari hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini menunjukkan nilai VIF 1,297 < 10 dan *tolerance* 0,771 > 0,10 maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang diteliti oleh peneliti tidak terjadi multikolinearitas dan variabel layak digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis pada

penelitian ini ada tiga yaitu, pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang, pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang, serta pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Berikut tabel hasil uji regresi linier berganda yang didapat:

Tabel 4.14
Hasil Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.542 ^a	.294	.280	5.95777

a. Predictors: (Constant), stres akademik, efikasi diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1507.511	2	753.755	21.236	.000 ^b
	Residual	3620.489	102	35.495		
	Total	5128.000	104			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Efikasi Diri

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,280. Yang berarti terdapat pengaruh efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28% sedangkan 72% dipengaruhi oleh faktor lain.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.647	9.409		8.677	.000
	Efikasi Diri	-.660	.120	-.520	-5.485	.000
	Stres Akademik	.048	.103	.044	.466	.642

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mana hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian nilai signifikansi variabel stres akademik sebesar 0,642 ($p < 0,05$) yang mana hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian pada tabel ANOVA, dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh antara variabel efikasi diri dan stres akademik terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $< 0,05$. Maka dari itu, hipotesis ketiga dapat diterima. Artinya variabel independen yaitu efikasi diri dan stres akademik dapat mempengaruhi variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik pada siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel efikasi diri dan stres akademik dapat digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, dapat diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Prokrastinasi Akademik = 81,647 + (-0,660) Efikasi Diri + 0,048 Stres Akademik

Berdasarkan persamaan regresi diatas, dapat disimpulkan bahwa $a = 81,647$ artinya nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh yang positif pada variabel independen yaitu efikasi diri (X1) dan stres akademik (X2). Pada $B1 = 0,660$, nilai koefisien regresi sebesar 0,660 pada efikasi diri (X1) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien efikasi diri sebesar 0,660 menyatakan bahwa setiap penambahan satuan nilai efikasi diri, maka nilai kecenderungan prokrastinasi akademik berkurang 0,660. Kemudian untuk $B2 = 0,048$, nilai koefisien regresi sebesar 0,048 pada variabel stres akademik (X2) dengan nilai signifikansi $0,642 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik secara positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien stres akademik sebesar 0,048 menyatakan bahwa setiap penambahan satuan nilai stres akademik, maka nilai kecenderungan prokrastinasi akademik bertambah 0,048.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh variabel efikasi diri dan stres akademik siswa SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

Uji hipotesis pertama, hasil dari uji hipotesis variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai B1 (koefisien regresi)

sebesar 0,660 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh dalam menekan angka prokrastinasi akademik. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Individu yang memiliki efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan suatu perubahan pada peristiwa yang terjadi di sekitarnya, sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah akan menganggap dirinya tidak mampu untuk melakukan perubahan terhadap suatu hal yang ada di sekitarnya (Herawati & Suyahya, 2019: 652). Maknanya semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Bukhori dan Darmu'in (2019: 203) mengemukakan bahwa siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan belajar. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung terlihat tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Situasi yang sulit akan memperlihatkan individu dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung mudah menyerah namun individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih berusaha untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mudalifah dan Madhuri (2019) yang menunjukkan bahwa nilai koefisien

regresi sebesar -0,777 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk. (2022) menghasilkan koefisien regresi sebesar -0.333 dan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya efikasi diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian Al Ghifary, dkk. (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikan 0,000 dan Spearman's Correlation -0,759.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri ini memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sehingga perlu adanya perhatian dan peningkatan efikasi diri pada siswa. Yang mana semakin rendah efikasi diri yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

Uji hipotesis kedua, hasil dari uji hipotesis variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai B2 (koefisien regresi) sebesar 0,048 dan nilai signifikansi $0,642 > 0,05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak, artinya variabel stres akademik (X2) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chornelia (2013: 64) yang meneliti Pengaruh Stres terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP berada pada usia remaja awal yaitu rentan usia 12-15 tahun, dimana siswa sedang mengalami berbagai perubahan yang akan berpengaruh pada proses belajarnya. Pada masa ini siswa SMP akan dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan akademik yang memerlukan adanya kematangan diri. Dengan adanya kematangan diri, siswa SMP akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menunjukkan variabel stres akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini tidak sama atau tidak sejalan dengan penelitian Pertiwi (2020) yang menyatakan terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian yang berbeda dikarenakan subjek penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah siswa SMP, sehingga berbeda dengan Pertiwi yang melakukan penelitian kepada para mahasiswa.

Persepsi seseorang tentang stresor sangat berpengaruh terhadap individu itu sendiri. Stres akademik dapat memberikan dampak positif dan negatif, tergantung dengan persepsi siswa terhadap tuntutan yang ada. Menurut Wardah, dkk. (2020: 2) pola berpikir pada siswa menjadi salah satu faktor untuk melihat tuntutan sebagai tantangan atau ancaman, siswa

yang menganggap sebagai tantangan maka akan mampu meningkatkan kemampuan diri, akan tetapi jika siswa melihat tuntutan sebagai ancaman maka hal tersebut akan memicu stres pada siswa. Dengan kemampuan yang baik dalam mengendalikan stres memungkinkan siswa untuk dapat meningkatkan ketahanan mereka (Asy'ari, dkk., 2019: 193).

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, hasil yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik artinya stres akademik bukanlah faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian terdahulu dapat diakibatkan oleh beberapa alasan yaitu, terdapat perbedaan lokasi penelitian yang artinya terdapat perbedaan pada kondisi lingkungan. Kemudian subjek dalam penelitian ini dan penelitian sebelumnya berbeda artinya terdapat perbedaan usia yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis pada subjek. Adapun faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa yaitu manajemen waktu, *pleasure-seeking*, dan pendekatan yang lemah terhadap tugas (pemahaman tentang tugas).

Uji hipotesis ketiga, hasil uji hipotesis yang ketiga yaitu variabel efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik didapatkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,280 atau 28%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik terhadap

prokrastinasi akademik. Namun, pengaruh tersebut hanya sebesar 28% sehingga masih ada 72% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Oleh karena itu hipotesis ketiga pada penelitian ini dapat diterima.

Penelitian yang dilakukan Mirna dan Indra (2019) yang meneliti tentang Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama menunjukkan hasil perhitungan koefisien determinasi sebesar 74,20% yang memberikan pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sedangkan 25,80% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021) tentang Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik menunjukkan thitung 3.114 > ttabel 1.983 dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap subjek penelitian, hipotesis kedua yang berbunyi stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang dengan hasil ditolak menjadi kelebihan dalam penelitian ini karena menjadikan temuan baru serta memberikan informasi terkait hal tersebut. Stres akademik dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang, sedangkan efikasi diri menunjukkan

adanya pengaruh secara parsial terhadap prokrastinasi akademik Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Walaupun demikian, keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Kemudian belum adanya penelitian dengan judul yang lengkap membahas secara bersamaan efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang juga menjadi kelebihan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga memberi masukan bagi subjek penelitian agar tidak melakukan prokrastinasi dengan meningkatkan efikasi diri ke arah yang lebih positif dan menghindari stres. Sebab, prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegagalan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan atau biasanya dikerjakan mendekati deadline pengumpulan.

Penelitian ini tentu terdapat kekurangan yaitu keterbatasan pengetahuan peneliti dalam memperoleh literatur untuk mendukung pemahaman secara lebih mendalam terkait ketiga variabel, serta keterbatasan penggunaan variabel yang hanya berjumlah tiga. Kemudian adanya item dalam skala prokrastinasi akademik yang dihapuskan karena dinyatakan tidak valid menurut validitas isi dan tidak dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian. Selain itu, pengumpulan responden untuk penelitian mengalami keterbatasan waktu serta kurangnya minat siswa untuk mengisi kuesioner yang menyebabkan kendala lamanya data

penelitian terkumpul. Oleh karena itu, peneliti menyadari jika penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Semakin rendah efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.
2. Tidak terdapat pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Pada variabel ini hipotesis 2 ditolak.
3. Terdapat pengaruh secara simultan antara efikasi diri dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang. Semakin rendahnya efikasi diri dan semakin tingginya stres akademik maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang yang ditinggikan, maka dari itu diharapkan siswa agar meningkatkan efikasi diri dan mengurangi stres

akademik agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik secara berkelanjutan dan terus-menerus.

2. Bagi Guru

Membantu siswa untuk meningkatkan efikasi diri serta memberikan arahan pada siswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik yang mana jika dilakukan secara terus menerus akan memberikan dampak negatif bagi siswa itu sendiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperluas referensi dengan menambahkan variabel baru yang dapat memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Variabel tersebut seperti konsep diri, rasa tanggungjawab, kecemasan, kelelahan, dan manajemen waktu serta tuntutan tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha. S., & Nuqul. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Al Ghifary, MU., Pratiko, H., & Suhadianto. (2022). Peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 75-86.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anwar, Astrid, I, D. (2009). Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi. *Skripsi Universitas Sumatra Utara*.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arwina, Ayu. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–91. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>.
- Asy'ari, M.U., Bukhori, Baidi., & Ma'shumah, Lift. (2019). The effect of quality of school life and resilience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(7), 185-198. <http://dx.doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1765>
- Azwar, S. (2005). Signifikan atau sangat signifikan. *Buletin Psikologi*, 13(1), 38-44.
- Bakri, R, P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>.
- Balkis, M., Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre servic teachers and its relationship with emographics and individual preferences. *Journal Of Theory And Practise In Education*, 5(1).
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Bernard, M. E. (1991). *Procrastinate Later: How To Motivate Yourself To Do It Now*. Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- Bukhori, Baidi., & Darmu'in. (2019). Plagiarism, self-efficacy, and academic procrastination on university students. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(6), 201-212. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It*. New York: Persus Books.
- Elvira, Finasti. (2021). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma sederajat di masa pandemi covid-19. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum Press
- Ghuffron, M. N., & Risnawati, S.R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghuron, M. N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerepan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.
- Guntur, R. S. S. (2017). Analisis uji validitas dan realibilitas tes buatan guru bahasa Makassar kelas vii SMPN 2 Binamu Kabupaten Jeneponto. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*.
- Herawati, M & Suyahya. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik smk islam ruhama. *Pros. Semin. Nas. Pendidik. KALUNI*, 2, 646–655. <http://dx.doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>.
- Husein, Umar. (2004). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Cetakan ke 6.
- Husnar, Z. A, Saniah, S. & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Jess, F., & Gregory J.F. (2008). *Theories of Personality*. Edisi Keenam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian*. PT. Bumi Aksara.
- Misra, R. & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mudalifah, K., & Madhuri, N, I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *J. Inov. Pendidik. Ekon*, 9(2), 91. <https://doi.org/10.24036/011052050>.
- Muhson, A. (2012). Pelatihan analisis statistik dengan spss. *FE UNY*.

- Munawaroh, M, Alhadi, S., & Saputra. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>.
- Pertiwi, Gayatri, A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>.
- Pransiska, Liona. (2021). Stres akademik ditinjau dari locus of control dan jenis kelamin pada mahasiswa. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Purwanto. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Santrock, J, W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Sarafino, E, P., & T. W Smith. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Sarita, S. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388. www.allresearchjournal.com.
- Sekaran & Bougie. (2013). *Research methods for business : a skill-building approach – 6th ed. West Sussex, UK : John Wiley & Sons Ltd*.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati Vol 1.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati Vol 2.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati Vol 8.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan. (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Widia
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological*

Journal, 22 (4), 352-374.
<https://www.researchgate.net/publication/275715751>.

Thursan, H. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta

Utaminingsih, S., & Setyabudi, S. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1) 48-57.

Wardah, Rahmah., Nurbaity., & Nasution, A.J. (2020). Identifikasi tingkat stres akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 1-6.

Yong, F, L. (2010). A study on the assertiveness and academic procrastination of english and communication student at a private University. *American Journal of scientific research*, 9, 62-71.
<http://www.eurojournals.com/ajsr.htm>.

Yulikhah. S., Bukhori. B., & Murtadho. A. (2019). Self concept, *self efficacy*, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Instrumen Penelitian

Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Perceived time</i> (waktu yang dirasakan)	Individu merasa dapat menyelesaikan tugas saat mendekati <i>deadline</i>	–	12. Saya selalu mengerjakan tugas segera setelah tugas itu diberikan guru 20. Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas	6
		Individu tidak dapat memperkirakan waktu dengan baik	1. Saya kesulitan mengatur waktu mengerjakan tugas sehingga tugas tersebut tertunda 7. Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas	13. Saya dapat mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas 21. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu	
2.	<i>Intention-action gap</i> (celah antara keinginan dan perilaku)	Individu ingin mengerjakan tugas tetapi lebih memilih tidak melakukannya	2. Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya memilih untuk tidak mengerjakan 8. Saya memilih main <i>games</i> daripada mengerjakan tugas	14. Saya mengerjakan tugas sesuai dengan rencana 22. Saya fokus mengerjakan tugas tanpa memikirkan hal lain	8
		Individu tidak segera memulai mengerjakan tugasnya	3. Saya malas untuk memulai mengerjakan tugas 9. Saya memilih untuk tidak segera	15. Saya termotivasi untuk memulai mengerjakan tugas seperti orang lain 23. Saya mengerjakan tugas	

			mengerjakan tugas	jauh hari sebelum batas akhir pengumpulan	
3.	<i>Emotional distress</i> (tekanan emosi)	Individu tenang karena merasa memiliki waktu yang banyak	–	16. Saya cemas ketika mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sedikit 24. Saya gelisah ketika belum menyelesaikan tugas	6
		Individu menghindari tugas yang membuat tidak nyaman	4. Saya memilih bermain media sosial daripada mengerjakan tugas yang sulit 10. Saya menghindari tugas pada mata pelajaran yang tidak saya sukai	17. Saya akan mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sulit 25. Saya tetap mengerjakan tugas pada materi yang tidak saya sukai	
4.	<i>Perceived ability</i> (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)	Individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik walau di akhir waktu	5. Saya selalu optimis dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas 11. Saya mampu menyelesaikan tugas dengan waktu yang sedikit	18. Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki 26. Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas ketika waktu terbatas	7
		Individu merasa dapat mencapai hasil yang baik dengan kemampuan yang dimiliki	6. Mempersiapkan ujian tidak saya prioritaskan jika masih banyak waktu	19. Saya mengantisipasi ujian mendadak dengan mempersiapkan materi sebelumnya 27. Saya memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas	
Jumlah			11	16	27

Efikasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dimensi tingkat (level)	Individu pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1. Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan saat menyelesaikan tugas 7. Saya bertanya kepada guru dan teman ketika mengalami kesulitan saat menyelesaikan tugas	13. Saya merasa putus asa ketika tidak dapat menyelesaikan tugas 19. Saya memilih meninggalkan tugas yang menurut saya sulit	8
		Individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya tinggi	2. Saya merasa memiliki kemampuan yang dapat menyelesaikan berbagai kesulitan dalam menyelesaikan tugas 8. Saya selalu menyelesaikan tugas meskipun mengalami kesulitan berulang kali	14. Menurut saya mengerjakan tugas yang sulit membosankan 20. Saya merasa terbebani dengan tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi	
2.	Dimensi kekuatan	Individu memiliki semangat dalam menyelesaikan tugas	3. Saya selalu bersemangat dalam menyelesaikan tugas agar memberikan hasil yang baik 9. Saya selalu memotivasi diri saya untuk menyelesaikan tugas	15. Saya merasa tertekan jika diberikan tugas terus-menerus oleh guru 21. Saya merasa bosan ketika mengerjakan tugas	8
		Individu	4. Saya yakin dapat	16. Kemampuan	

		memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas	mengatasi semua tantangan dalam menyelesaikan tugas 10. Saya merasa kemampuan yang saya miliki membantu dalam menyelesaikan tugas	saya terbatas pada salah satu bidang tertentu saja 22. Saya merasa tugas-tugas yang sulit tidak perlu dikerjakan	
3.	Dimensi generalisasi	Individu mampu menghadapi segala keadaan dengan positif	5. Saya merasa setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik 11. Jika mendapat teguran dari guru, saya berusaha untuk introspeksi diri	17. Ketidaksenangan terhadap guru tertentu membuat saya menghindar dari tugas 23. Saya merasa puas dapat menguasai satu mata pelajaran saja	8
		Individu mampu memikirkan tindakan untuk menyelesaikan tugas ketika menghadapi kesulitan	6. Meskipun saya mengetahui tugas tersebut sulit, saya mampu berpikir untuk menyelesaikannya 12. Saya menentukan prioritas dari sejumlah tugas-tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu	18. Dalam mengerjakan tugas, saya hanya dapat mengerjakan tugas tertentu saja 24. Saya hanya mengerjakan soal yang mudah dalam ujian	
Jumlah			12	12	24

Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek biologis	Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian kepala	1. Saya merasa pusing ketika banyak tugas yang harus diselesaikan 7. Saya mengalami gangguan tidur ketika banyak tugas yang harus dikerjakan	13. Saya merasa nyaman ketika dihadapkan oleh banyak tugas 19. Jam tidur saya tetap teratur meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan	12
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian pencernaan	2. Saya mengalami gangguan pencernaan ketika dihadapkan oleh banyak tugas 8. Saya merasa mual ketika mendekati ujian	14. Sistem pencernaan saya stabil meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan 20. Nafsu makan saya tetap stabil ketika mendekati ujian	
		Individu mengalami ketidaknyamanan pada bagian tubuh	3. Jantung saya berdetak lebih cepat ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan 9. Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang	15. Saya mampu mengatur pernapasan ketika mengerjakan ujian 21. Kesehatan fisik saya stabil meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan	
2.	Aspek psikologis	Gejala kognisi (menurunnya konsentrasi dan daya ingat)	4. Saya sulit fokus ketika mengerjakan tugas 10. Saya lupa materi yang sudah diajarkan	16. Saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas 22. Saya setuju dengan guru yang memberikan tugas secara bertahap	12
		Gejala emosi (emosi tidak teratur)	5. Saya cemas ketika belum mengerjakan	17. Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas	

			tugas 11. Saya gugup ketika mendekati ujian	23. Saya merasa siap untuk mengerjakan ujian	
		Gejala tingkah laku (cenderung menimbulkan tingkah laku negatif)	6. Saya memilih menyendiri ketika sedang kecewa 12. Saya menyalahkan orang sekitar ketika mendapatkan nilai jelek	18. Saya berinteraksi dengan orang lain meski merasa kecewa 24. Saya berani mengakui kesalahan dan memperbaikinya	
Jumlah			12	12	24

Lampiran 2 Skala Penelitian

Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya kesulitan mengatur waktu mengerjakan tugas sehingga tugas tersebut tertunda				
2.	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya memilih untuk tidak				
3.	Saya malas untuk memulai mengerjakan tugas				
4.	Saya memilih bermain media sosial daripada mengerjakan tugas yang sulit				
5.	Mempersiapkan ujian tidak saya prioritaskan jika masih banyak waktu				
6.	Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas				
7.	Saya memilih main <i>games</i> daripada mengerjakan tugas				
8.	Saya memilih untuk tidak segera mengerjakan tugas				
9.	Saya menghindari tugas pada mata pelajaran yang tidak saya sukai				
10.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan waktu yang sedikit				
11.	Saya dapat mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas				
12.	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan rencana				
13.	Saya termotivasi untuk memulai mengerjakan tugas				

	seperti orang lain				
14.	Saya cemas ketika mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sedikit				
15.	Saya akan mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sulit				
16.	Saya mengantisipasi ujian mendadak dengan mempersiapkan materi sebelumnya				
17.	Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas				
18.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
19.	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum batas akhir pengumpulan				
20.	Saya gelisah ketika belum menyelesaikan tugas				
21.	Saya tetap mengerjakan tugas pada materi yang tidak saya sukai				
22.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas ketika waktu terbatas				
23.	Saya memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas				

Efikasi Diri

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan saat menyelesaikan tugas				
2.	Saya merasa memiliki kemampuan yang dapat menyelesaikan berbagai kesulitan dalam menyelesaikan tugas				
3.	Saya selalu bersemangat dalam menyelesaikan tugas agar memberikan hasil yang baik				
4.	Saya yakin dapat mengatasi semua tantangan dalam menyelesaikan tugas				
5.	Saya merasa setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik				
6.	Meskipun saya mengetahui tugas tersebut sulit, saya mampu berpikir untuk menyelesaikannya				
7.	Saya bertanya kepada guru dan teman ketika mengalami kesulitan saat menyelesaikan tugas				
8.	Saya selalu menyelesaikan tugas meskipun mengalami kesulitan berulang kali				
9.	Saya selalu memotivasi diri saya untuk menyelesaikan tugas				

10.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki membantu dalam menyelesaikan tugas				
11.	Jika mendapat teguran dari guru, saya berusaha untuk introspeksi diri				
12.	Saya menentukan prioritas dari sejumlah tugas-tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu				
13.	Menurut saya mengerjakan tugas yang sulit membosankan				
14.	Saya merasa tertekan jika diberikan tugas terus-menerus oleh guru				
15.	Ketidaksenangan terhadap guru tertentu membuat saya menghindar dari tugas				
16.	Dalam mengerjakan tugas, saya hanya dapat mengerjakan tugas tertentu saja				
17.	Saya merasa terbebani dengan tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi				
18.	Saya merasa tugas-tugas yang sulit tidak perlu dikerjakan				

Stres Akademik

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa pusing ketika banyak tugas yang harus diselesaikan				
2.	Saya mengalami gangguan pencernaan ketika dihadapkan oleh banyak tugas				
3.	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan				
4.	Saya sulit fokus ketika mengerjakan tugas				
5.	Saya memilih menyendiri ketika sedang kecewa				
6.	Saya merasa mual ketika mendekati ujian				
7.	Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang				
8.	Saya lupa materi yang sudah diajarkan				
9.	Saya menyalahkan orang sekitar ketika mendapatkan nilai jelek				
10.	Saya merasa nyaman ketika dihadapkan oleh banyak tugas				
11.	Saya mampu mengatur pernapasan ketika				

	mengerjakan ujian				
12.	Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas				
13.	Saya berinteraksi dengan orang lain meski merasa kecewa				
14.	Jam tidur saya tetap teratur meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan				
15.	Nafsu makan saya tetap stabil ketika mendekati ujian				
16.	Kesehatan fisik saya stabil meskipun banyak tugas yang harus diselesaikan				
17.	Saya setuju dengan guru yang memberikan tugas secara bertahap				
18.	Saya merasa siap untuk mengerjakan ujian				
19.	Saya berani mengakui kesalahan dan memperbaikinya				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	23

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	49.87	88.183	.535	.928
p2	50.16	86.740	.589	.927
p3	50.03	86.299	.641	.926
p4	49.90	82.690	.704	.925
p6	49.84	86.073	.619	.926
p7	50.35	88.437	.491	.929
p8	50.29	84.080	.707	.925
p9	50.16	84.273	.779	.923
p10	50.06	83.596	.759	.924

p11	49.74	86.465	.712	.925
p13	50.42	88.718	.709	.926
p14	50.16	86.806	.628	.926
p15	50.13	89.449	.492	.928
p16	50.35	88.037	.522	.928
p17	50.42	90.385	.453	.929
p19	50.13	90.649	.432	.929
p20	50.45	89.256	.601	.927
p21	50.35	90.903	.473	.929
p23	50.10	88.690	.503	.928
p24	50.48	88.258	.542	.928
p25	50.32	88.626	.500	.928
p26	50.19	86.361	.627	.926
p27	50.00	90.733	.400	.930

2. Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	48.48	24.858	.614	.829
p2	48.77	25.247	.553	.832
p3	48.52	25.058	.615	.829
p4	48.65	25.837	.457	.836
p5	48.45	24.923	.499	.833
p6	48.42	26.518	.462	.837
p7	48.52	25.325	.378	.840
p8	48.48	26.325	.489	.836
p9	48.32	26.092	.457	.836
p10	48.58	23.985	.659	.825
p11	48.39	24.845	.602	.829

p12	48.52	25.191	.504	.833
p14	49.19	25.628	.269	.848
p15	49.32	25.359	.330	.844
p17	48.90	24.024	.460	.837
p18	48.94	25.596	.416	.837
p20	49.23	26.581	.213	.848
p22	48.65	26.437	.328	.841

3. Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	44.58	41.985	.589	.870
p2	44.58	42.652	.465	.874
p3	44.58	41.985	.589	.870
p4	44.13	44.716	.297	.879
p6	44.39	39.112	.648	.867
p8	44.45	42.989	.385	.878
p9	43.90	45.557	.189	.883
p10	44.19	43.895	.379	.877
p12	44.65	40.303	.705	.865
p13	44.23	42.714	.516	.872
p15	44.48	44.791	.309	.879
p17	44.65	40.303	.705	.865
p18	44.90	43.690	.556	.872
p19	44.32	42.692	.496	.873
p20	44.03	44.366	.456	.875
p21	44.29	41.146	.694	.866
p22	44.94	43.462	.548	.872

p23	44.61	44.978	.302	.879
p24	44.94	43.462	.548	.872

Lampiran 4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	105	35	67	49.88	5.527
Stres Akademik	105	29	67	47.58	6.460
Prokrastinasi Akademik	105	31	66	51.00	7.022
Valid N (listwise)	105				

Lampiran 5 Kategorisasi Data

Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	17	16.2	16.2	16.2
	SEDANG	70	66.7	66.7	82.9
	TINGGI	18	17.1	17.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	15	14.3	14.3	14.3
	SEDANG	76	72.4	72.4	86.7
	TINGGI	14	13.3	13.3	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	13.3	13.3	13.3
	SEDANG	78	74.3	74.3	87.6
	TINGGI	13	12.4	12.4	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.90020308
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.045
	Negative	-.051
Test Statistic		.051
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.

b. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * EfikasiDiri	Between Groups	(Combined)	2359.488	26	90.750	2.557	.001
		Linearity	1499.812	1	1499.812	42.256	.000
		Deviation from Linearity	859.676	25	34.387	.969	.516
Within Groups			2768.512	78	35.494		
Total			5128.000	104			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	1775.446	29	61.222	1.370	.140
		Linearity	439.482	1	439.482	9.832	.002
		Deviation from Linearity	1335.964	28	47.713	1.067	.399
	Within Groups		3352.554	75	44.701		
	Total		5128.000	104			

c. Uji Multikolibearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	81.647	9.409		8.677	.000		
Efikasi Diri	-.660	.120	-.520	-5.485	.000	.771	1.297
Stres Akademik	.048	.103	.044	.466	.642	.771	1.297

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

2. Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.542 ^a	.294	.280	5.95777

a. Predictors: (Constant). Stres Akademik. Efikasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1507.511	2	753.755	21.236	.000 ^b
	Residual	3620.489	102	35.495		
	Total	5128.000	104			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant). Stres Akademik. Efikasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.647	9.409		8.677	.000
	Efikasi Diri	-.660	.120	-.520	-5.485	.000
	Stres Akademik	.048	.103	.044	.466	.642

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Lampiran 7 Skor Total Responden

No	Efikasi Diri X1	Stres Akademik X2	Prokrastinasi Akademik Y
1	41	45	62
2	56	48	43
3	47	46	48
4	57	37	54
5	56	47	41
6	50	66	60
7	54	42	50
8	49	48	55
9	51	61	49
10	46	46	47
11	63	33	39
12	51	41	51
13	67	38	41
14	42	53	63
15	47	49	59
16	52	53	38
17	50	46	47
18	59	42	45
19	52	49	48
20	52	59	42
21	35	61	61
22	62	41	58
23	46	52	59
24	50	60	49
25	51	57	62
26	55	40	46
27	44	50	37
28	47	49	60
29	47	43	50

30	53	42	45
31	62	44	33
32	47	47	51
33	53	54	47
34	52	48	46
35	51	43	53
36	54	38	36
37	53	44	59
38	43	47	49
39	47	55	49
40	50	46	52
41	56	49	49
42	49	50	54
43	49	45	40
44	49	43	51
45	49	39	57
46	44	47	51
47	54	51	49
48	43	59	60
49	51	47	50
50	48	50	51
51	50	51	53
52	49	48	53
53	51	40	51
54	47	42	53
55	50	58	48
56	53	42	58
57	45	56	49
58	40	67	64
59	51	43	42
60	57	45	50
61	49	58	52
62	50	53	62
63	45	52	52
64	52	47	54
65	45	52	53
66	48	47	56
67	49	46	47
68	47	52	59
69	53	40	49
70	55	45	53

71	42	51	62
72	64	29	41
73	50	42	49
74	48	46	48
75	46	48	57
76	48	43	49
77	40	47	52
78	51	43	50
79	52	43	47
80	46	52	45
81	61	59	31
82	47	47	59
83	51	40	47
84	42	54	50
85	51	49	56
86	49	41	55
87	47	51	59
88	58	36	43
89	48	44	41
90	49	52	54
91	48	46	51
92	55	44	43
93	53	45	49
94	42	50	53
95	38	49	55
96	49	47	56
97	48	47	56
98	54	45	47
99	57	44	58
100	44	46	59
101	46	50	58
102	48	48	56
103	42	52	66
104	54	47	42
105	47	45	57

Lampiran 8 Bukti Responden

a. Uji Coba

The screenshot shows a Google Forms interface for a survey titled "UJI COBA PENELITIAN". The form is displayed in a preview mode within a browser window. The text of the survey is as follows:

UJI COBA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Perkenalkan saya Iva Azfa Nadzifa Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir. Demi kepentingan tersebut saya memohon bantuan dan ketersediaan saudara/i untuk berkenan mengisi kuesioner ini.

Adapun pilihan jawaban yaitu

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

Seluruh jawaban adalah benar, tidak ada jawaban yang salah.

Atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih banyak.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

b. Penelitian

The screenshot shows a Google Forms interface for a survey titled "Kuesioner Penelitian". The form is displayed in a preview mode within a browser window. The text of the survey is as follows:

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Perkenalkan saya Iva Azfa Nadzifa Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir. Demi kepentingan tersebut saya memohon bantuan dan ketersediaan adik-adik untuk berkenan mengisi kuesioner ini.

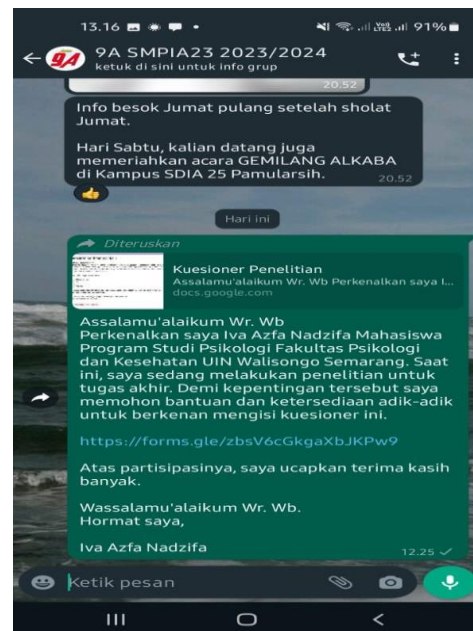
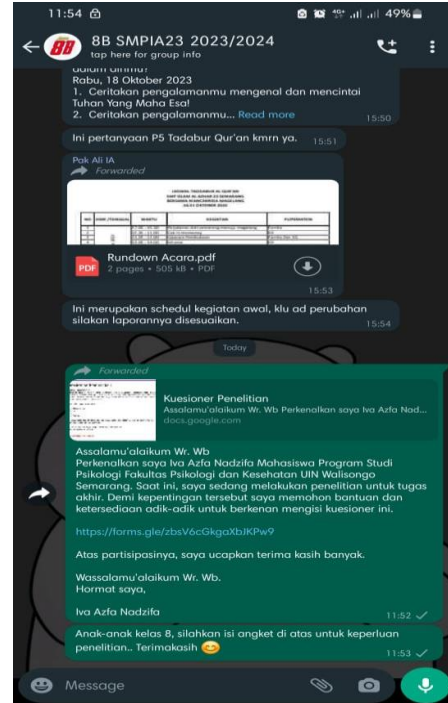
Adapun pilihan jawaban yaitu

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

Seluruh jawaban adalah benar, tidak ada jawaban yang salah. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya.

Atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih banyak.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Iva Azfa Nadzifa
2. Tempat & Tgl Lahir : Kebumen. 11 November 2001
3. Alamat : Penasutan RT.01/RW.02. Jatisari. Kebumen
4. HP : 085540547112
5. E-mail : ivaazfan@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. RA At Tafsiriyah Jatisari Kebumen
 - b. MI Ma'arif 2 Jatisari Kebumen
 - c. MTs Negeri Kebumen 1
 - d. MAN 3 Sleman Yogyakarta
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Asrama Muntasyirul Ulum MAN 3 Yogyakarta

C. Riwayat Organisasi

- a. LPM Esensi (2021)
- b. IMAKE Walisongo (2020)

Semarang, 27 November 2023
Yang bersangkutan.



Iva Azfa Nadzifa

