

## **Efikasi Diri dan Intensitas Media Sosial: Faktor Penentu Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas**

**Rezha Anugrah Permata**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [rezhaap31@gmail.com](mailto:rezhaap31@gmail.com)

### **Abstract**

*Academic self-efficacy and intensity of social media use affect the level of academic procrastination. This study aims to determine the relationship between both with academic procrastination in high school students. Using a quantitative correlational method, this study involved 233 students of SMA X Surabaya with a purposive sampling technique. The results of the analysis showed a significant relationship between academic self-efficacy and intensity of social media use simultaneously with academic procrastination ( $F = 52.727$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ). Partially, there is a significant negative relationship between academic self-efficacy and academic procrastination, and there is a negative relationship between intensity of social media use and academic procrastination. These findings indicate that academic self-efficacy and intensity of social media use can be predictors of academic procrastination behavior in high school students.*

**Keywords:** *Academic self-efficacy, Social media intensity, Academic procrastination*

### **Abstrak**

Efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan keduanya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Menggunakan metode kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 233 siswa SMA X Surabaya dengan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik ( $F = 52,727$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Secara parsial, terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi akademik, sertaterdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas.

**Kata kunci:** Efikasi diri akademik, Intensitas media sosial, prokrastinasi akademik

## Pendahuluan

Siswa sekolah menengah atas diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapi dengan melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat (Triyono & Khairi, 2018). Siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas tergolong dalam fase remaja tengah mengalami perkembangan pada aspek kognitif pada kemampuan nalar logis dan ilmiah, sehingga dapat menentukan rencana dan menentukan prioritas dari kegiatan yang dilakukan (Santrock, 2014).

Siswa diharapkan dapat memahami tentang kewajiban dan prioritasnya dalam mengerjakan kewajibannya. Namun kenyataannya siswa kebingungan dalam memahami tentang kewajiban dan prioritasnya sehingga berdampak menunda pengerjaan tugasnya demi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Triyono & Khairi, 2018). Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah (Said dkk, 2017).

Berdasarkan hasil survey tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Saptavaka dan Jerkunkova (2018) dari 60 partisipan mengungkapkan bahwa 48% menunjukkan kategori tinggi, pada 27 % sedang dan 25% rendah. Diikuti oleh penelitian dilakukan Rahmania dkk, (2021) pada 194 siswa SMP daerah pesisir Surabaya tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi 17 %, pada kategori sedang 65,5% dan kategori rendah 17,5%. Kebiasaan peserta didik menunda tugas dapat berdampak pada hasil belajar tidak optimal dan dapat menyebabkan kecemasan pada siswa karena menumpuknya pekerjaan (Laila dkk, 2022). Kondisi fisik dan trait kepribadian individu dapat menjadi faktor munculnya prokrastinasi akademik sehingga besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi (Ghufron & Risnawita, 2014).

Dari beberapa faktor-faktor pemicu munculnya prokrastinasi akademik dapat memunculkan faktor lain salah satunya adalah rendahnya efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan dengan kemampuan yang dimiliki seorang dalam menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan (Salim & Fakhurrozi, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Adiwaty dan Fitriyah, (2015) efikasi diri akademik dapat mempengaruhi keberhasilan dalam memenuhi tuntutan akan kemandirian dan tanggung jawab yang akhirnya menentukan kemampuan penyesuaian diri akademik (Schunk & Pajares, 2012). Selain itu, dampak efikasi diri akademik yang rendah menyebabkan cenderung merasa tidak yakin dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas akademik (Rosny & Akmal, 2016). Selain itu, terdapat faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dalam menggunakan media sosial di kehidupan sehari-hari (Del Barrio, 2004) serta melibatkan perasaan emosional dimana didalamnya terdapat minat dan penghayatan yang timbul dalam mengakses media sosial (Yabina & Sumaryanti, 2021). Intensitas penggunaan sosial yang berlebih

dapat berdampak menjadikan siswa tidak dapat terpisahkan dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga siswa cenderung tidak memperdulikan lingkungan sekitar dan dapat mengganggu fokus dalam menjalankan kewajiban belajar (Irfan, 2016). Kesulitan dalam mengontrol intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi faktor penyebab siswa menunda pekerjaan rumah ataupun kewajibannya (Kumala dkk, 2021).

Penelitian tentang prokrastinasi akademik dengan efikasi diri akademik kebanyakan dilakukan pada siswa (Handarini dkk, (2016); Yuliana & Fauzil (2024)); Qodariyah & Putri (2018)). Banyak penelitian yang dilakukan mengenai prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial (Masfufah dkk, (2023); Handarini dkk, (2024). Penelitian yang dilakukan Emy dkk, (2022) menemukan bahwa efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial memiliki korelasi secara simultan dengan perilaku konsumtif pada individu.

Berdasarkan penelitian terdahulu tentang prokrastinasi akademik terdapat perbedaan dengan peneliti sebelumnya pada variabel dan partisipannya. Pada penelitian sebelumnya berfokus pada dua variabel secara parsial sedangkan pada penelitian ini secara fokus mengkaji secara simultan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. sehingga, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas.

## Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling dengan menyebarkan kuisioner menggunakan google form yang disebar di sekolah menengah atas X di Surabaya. Jumlah sampel diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% yaitu sebanyak 233 siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena hasil analisisnya dalam bentuk numerikal (angka) dan bertujuan untuk memandang perilaku yang kemudian diolah dengan metode statistika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Terdapat tiga variabel yang diukur, yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yaitu efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan yaitu Skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek McCloskey dan Scielzo (2015) terdiri dari enam aspek. Skala berikutnya yaitu skala efikasi diri akademik berdasarkan aspek Shunk dan Pajares (2012) dengan tiga aspek. Lalu terakhir skala intensitas penggunaan media sosial berdasarkan aspek menurut Del Barrio (2004) dengan empat aspek. Peneliti menggunakan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert untuk mengukur nilai setiap variabelnya.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel perfeksionisme dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinearitas dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda menggunakan bantuan SPSS 25.0 for windows

## Hasil

Data penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa dari 233 responden siswa SMA X Surabaya yang terdiri dari 74 siswa kelas 10 dengan presentase 31%, 79 siswa kelas 11 dengan presentase 33,1 % dan 86 siswa kelas 12 dengan presentase 36 %. Adapun tabel presentase dari beberapa kelas di SMA X di Surabaya pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah	Persentase
1	Kelas 10	74	31,76 %
2	Kelas 11	79	33,91 %
3	Kelas 12	80	36,33 %
	<b>Total</b>	<b>233</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdiri dari 100 siswa dengan presentase 41,8 % dan berjenis kelamin perempuan terdiri dari 133 siswa dengan presentase 58,2 %. Adapun tabel presentase dari beberapa kelas di SMA X di Surabaya pada tabel berikut.

Tabel 2. Data Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

No	Kelas	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	100	42,92 %
2	Perempuan	133	57,08 %
	<b>Total</b>	<b>233</b>	<b>100 %</b>

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai lebih kecil dari 69 sebanyak 38 partisipan siswa dengan presentase 16,3 %. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 70-99 sebanyak 160 partisipan siswa dengan presentase 68,7 %. Kategori tinggi memperoleh rentang lebih besar dari nilai 100 sebanyak 35 siswa dengan presentase 15 %. Berdasarkan hasil dari kategori skala efikasi diri akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA X di Surabaya dalam variabel intensitas penggunaan media sosial cenderung berada pada kategori sedang. Berikut ini tabel kategori skala prokrastinasi akademik adapun ditunjukkan dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. Analisis uji deskriptif Skala prokrastinasi akademik

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
----------	----------	----------	--------	------------

Prokrastinasi akademik	X < 69	Rendah	38	16,3 %
	70 ≤ X ≤ 99	Sedang	160	68,7 %
	100 ≤ X	Tinggi	35	15 %
<b>Total</b>			<b>233</b>	<b>100 %</b>

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala efikasi diri akademik diperoleh nilai lebih kecil dari 65 sebanyak 28 partisipan siswa dengan presentase 12 %. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 66-94 sebanyak 174 partisipan siswa dengan presentase 74,7 %. Kategori tinggi memperoleh rentang lebih besar dari nilai 94 sebanyak 31 siswa dengan presentase 13,3 %. Berdasarkan hasil dari kategori skala efikasi diri akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA X di Surabaya dalam variabel efikasi diri akademik cenderung berada pada kategori sedang. Berikut ini tabel kategori skala efikasi diri akademik adapun ditunjukkan dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. Analisis uji deskriptif skala efikasi diri akademik

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
Efikasi diri akademik	X < 65	Rendah	28	12 %
	66 ≤ X ≤ 93	Sedang	174	74,7 %
	94 ≤ X	Tinggi	31	13,3 %
<b>Total</b>			<b>233</b>	<b>100 %</b>

Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Penelitian ini melakukan uji prasyarat atau uji asumsi yaitu uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Uji normalitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2012). Uji normalitas dapat terlihat dari nilai signifikan >0,05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test karena jumlah partisipan lebih dari 100. Hasil uji normalitas diperoleh 0,060 > 0,05. Artinya data yang tersebar berdistribusi secara normal

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Keterangan
	N	Assymp. Sig.(2-tailed)	
Prokrastinasi akademik	233	0,060	Normal

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, uji yang digunakan test for linearity yang dibantu menggunakan software IBM SPSS 26.0 Statistics for windows. Dengan menggunakan *linierity* data dikatakan linear jika

signifikansi ( $P < 0.05$ ). Hasil uji linieritas menggunakan *linierity* antara variabel efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p = <0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan linier antara variabel efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 6. Hasil uji linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik	99.347	0,000	Linier
Intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik	74.874	0,000	Linier

Uji Multikolinieritas ialah bertujuan untuk menguji sebuah model regresi yang ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas satu dan lainnya. Uji multikolinieritas dapat diketahui menggunakan *Tolerance* dan *VIF (Variance Inflation Factor)*. Dapat dikatakan bebas dari multikolinieritas apabila nilai *VIF*  $>0,10$ . Dengan nilai *tolerance* untuk semua variabel  $>0,10$  dan nilai *VIF*  $<10,00$  maka model regresi tidak mengalami multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas antara variabel efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai *tolerance*  $0,912 > 0,10$  dan nilai  $1,907 < 10,0$  yang berarti tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas yaitu efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	keterangan
Efikasi diri akademik	0,912	1,907	Tidak terjadi multikolinieritas
Intensitas penggunaan media sosial	0,912	1,907	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji Heteroskedastitas ialah bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual pengamatan ke pengamat lainnya (Ghozalli, 2018). Jika terdapat heteroskedastitas maka model regresi dikatakan tidak baik karena akan mengakibatkan ketidak akuratan dari hasil analisis regresi. Hal itu dilihat dari Absolut Residual pada variabel bebas. Apabila hasil Absolut Residual  $>0,05$  maka dikatakan tidak terjadi heteroskedastitas. Hasil uji heteroskedastitas terhadap variabel efikasi diri akademik memiliki nilai signifikansi heteroskedastitas sebesar  $0,221 > 0,05$  yang berarti tidak terjadi heteroskedastitas. Hasil uji heteroskedastitas terhadap variabel efikasi diri akademik memiliki nilai signifikansi heteroskedastitas sebesar  $0,221 > 0,05$  yang berarti tidak terjadi heteroskedastitas pada variabel efikasi diri akademik dan diperoleh hasil uji heteroskedastitas terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial yang memiliki signifikansi

heteroskedastitas sebesar 0,233 > 0,05 yang berarti pada variabel intensitas penggunaan media sosial tidak terjadi heteroskedastitas.

Tabel 8. Hasil heterokedasititas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Efikasi Diri Akademik	0,221	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastitas
Intensitas penggunaan media sosial	0,233	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastitas

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi berganda yang Analisis statistik hubungan variabel wfikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai  $F = 52,727$  dengan signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang berarti secara simultan efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan uji simultan tersebut diketahui bahwa hipotesis 1 diterima. Uji koefisien determinan memperoleh R-square pada variabel bebas yaitu efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, diperoleh R-square sebesar 0,314 dapat diartikan efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan memiliki pengaruh sebesar 31 % terhadap prokrastinasi akademik, adapun 69 % dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti di penelitian ini adapun ditunjukkan dari tabel dibawah ini.

Tabel 9. Hasil uji simultan analisis

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik	52,727	0,000	0,561	0,314

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel efikasi diri akademik memperoleh nilai ( $\beta = -0,325$ ,  $t = -5,798$ ) dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya efikasi diri akademik dapat menjadi prediktor negatif untuk prokrastinasi akademik. Dapat dijelaskan semakin rendah efikasi diri akademik maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya semakin tinggi efikasi diri akademik maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai ( $\beta = -0,393$ ,  $t = -6,373$ ) dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). yang berarti intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor negatif. Dapat dijelaskan semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu

juga sebaliknya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik.

Tabel 10. Hasil hasil uji parsial

Variabel	B	T	Sig.	Keterangan
Efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik	-0,325	-5,798	0,000	Signifikan
Intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik	-0,393	-6,373	0,000	Signifikan

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa secara simultan hubungan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa dengan memperoleh nilai  $F = 52,727$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti secara simultan efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Siswa dengan efikasi diri akademik yang baik dan intensitas penggunaan media sosial yang cermat memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian dilakukan Emmy dkk, (2022) yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi.

Hasil uji parsial antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai  $\beta = -0,325$  dan  $t = -5,798$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa maka hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Siswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih percaya dengan kemampuan diri dalam mengatasi tantangan akademik tanpa menunda sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah cenderung kurang yakin dengan kemampuannya yang dapat menyebabkan kecemasan serta menghindari tugas yang dianggap sulit (Septiyan, dkk, 2023). Penelitian ini menghasilkan kategori prokrastinasi akademik pada partisipan penelitian ini dapat diketahui bahwa siswa SMA X di Surabaya termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan 160 partisipan atau sebesar 68,7 %. Selain itu, Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa efikasi diri akademik pada siswa SMA X Surabaya termasuk dalam kategori sedang dengan 174 partisipan atau sebesar 74,7 % yang artinya mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang didapatkan di sekolah sehingga siswa cenderung menghindari dan menunda dalam menyelesaikan tugas. Hasil tersebut didukung oleh Salim dan Fakhurrozi, (2020) menyatakan efikasi diri akademik yang tinggi diperlukan siswa agar sesulit apapun tugas yang didapatkan, siswa akan mampu dan yakin untuk menyelesaikan untuk menyelesaikan tugas tersebut hingga akhir.



Hasil uji parsial antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi memperoleh nilai  $\beta = -0,393$  dan  $t = -6,373$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi prediktor negatif. Dengan kata lain hipotesis ditolak. Artinya, siswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi justru memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah. Intensitas penggunaan media sosial yang dimiliki siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya yang termasuk kategori rendah dengan 116 responden atau sebesar 49,8 % yang artinya siswa cenderung menggunakan media sosial dengan frekuensi tidak terlalu tinggi yang dapat mencerminkan pola penggunaan media sosial yang terkontrol. Sehingga siswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah akan lebih sedikit terdistraksi, tetapi jika efikasi diri akademik siswa dalam kategori sedang siswa cenderung mengalami prokrastinasi akademik dalam menghadapi tugas yang sulit atau membutuhkan komitmen yang tinggi.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah responden 233 siswa SMA X di Surabaya dapat disimpulkan secara simultan efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial menjadi prediktor positif untuk prokrastinasi akademik. Semakin tinggi efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang terjadi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial siswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki sehingga hipotesis pertama diterima. Pada uji parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Semakin rendah efikasi diri akademik siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Semakin tinggi efikasi diri akademik siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik sehingga hipotesis kedua diterima. Uji parsial pada variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis yang ketiga ditolak. Semakin rendah intensitas penggunaan media sosial siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik sehingga hipotesis ketiga ditolak. Hasil penelitian ini menjadikan kebaruan yang menunjukkan bahwa media sosial bukan menjadi faktor distraksi melainkan sebagai sumber informasi atau alat kolaborasi yang membantu menyelesaikan tugas.

Kepada subjek peneliti yaitu siswa diharapkan meningkatkan efikasi diri akademik agar menambah keyakinan diri dan bersemangat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian serupa untuk menemukan kebaruan dan memperluas lingkup penelitian yang belum ditemukan di penelitian ini.

## Referensi

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. *Jurnal NeO-Bis Fakultas Ekonomi dan Bisnis UPN "Veteran" Jatim*, 9(1), 87–97.
- Del Barrio, V. (2004). Relationship between empathy and the big five personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677–682.
- Emmy Rusmiati, Lubis, H., & Suhesty, A. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handarini, D. M., Radjah, K., & Khotimah, R. H. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
- Handarini, D., Susanti, & Susanto, R. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok, self-regulated learning, dan internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik pada SMK negeri di Jakarta Utara. *Ekoma*.
- Irfan, F. (2016). Analisis efek penggunaan media sosial Line Messenger pada remaja di SMK Negeri 1 Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 4(4), 241–242.
- Kumala, D., Sari, K., Nisa, H., & Astuti, Y. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*.
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., ... Harefa, T. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Experiment Finding*, March, 2–24. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Qodariah, S., & Putri, N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA IT X Bandung. *Prosiding Psikologi*.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMP di daerah pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi*.
- Rosni Zusya, A., & Zakiah Akmal, S. (2016). Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 145–160.
- Said Alhadi, S., Munawaroh, M. L., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.

- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw Hill.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2012). *The development of academic self-efficacy*. San Diego: Academic Press.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam). *Al Qalam*.
- Yabina, C., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*.
- Yuliana, Y. V., & Fauzia, R. (2024). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK X. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.