

Efikasi diri dan media sosial: faktor penentu prokrastinasi akademik siswa sma

Rezha Anugrah Permata¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Andik Matulesy²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Suhadianto³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: 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 was a significant negative relationship between academic self-efficacy and academic procrastination, as well as 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, serta 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 SMA.

Kata Kunci : Efikasi diri akademik, Intensitas media sosial, prokrastinasi akademik

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam mengerjakan sesuatu yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan dapat mengakibatkan tidak selesainya tugas atau pekerjaan yang dimiliki (Livia & Monika, 2022). Menurut Menurut McCloskey dan Scelzo (2015) Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas akademik yang penting meskipun mengetahui tindakan tersebut dapat berdampak negatif pada hasil belajar.

Data dari studi yang melibatkan 194 siswa SMP daerah pesisir Surabaya tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi 17 %, pada kategori sedang 65,5% dan kategori rendah 17,5% (Rahmania dkk, 2021). Beberapa hasil penelitian menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik terjadi 48% menunjukkan kategori tinggi, pada 27 % sedang dan 25% rendah (Saplavaska & Jerkunkova, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa siswa kebingungan dalam memahami tentang kewajiban dan prioritasnya sehingga berdampak menundaan pengerjaan tugasnya demi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Triyono & Khairi, 2018). Sehingga berdampak pada hasil belajar tidak optimal dan dapat menyebabkan kecemasan pada siswa karena menumpuknya pekerjaan (Laia dkk, 2022).

Kebiasaan peserta didik menunda tugas dapat berdampak pada hasil belajar tidak optimal dan dapat menyebabkan kecemasan pada siswa karena menumpuknya pekerjaan (Laia dkk, 2022). Prokrastinasi akademik memiliki berbagai dampak, seperti dampak afektif yang menyebabkan siswa merasa gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, dan bersedih. Dampak kognitif mencakup perasaan gagal dan selalu teringat tugas yang belum selesai. Secara perilaku, siswa menjadi malas, terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru, atau terlambat masuk. Dampak fisik meliputi kelelahan, sulit tidur, malas makan, pusing, jantung berdebar, dan sakit. Dalam akademik, prokrastinasi menyebabkan tugas menumpuk, nilai menurun, dan pekerjaan tertunda, serta berdampak pada moral seperti kebiasaan menyontek (Suhadianto & pratitis, 2019)

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 & Fakhrurrozi, 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).

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 dikehidupan 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-penelitian tentang prokrastinasi akademik yang selama ini dilakukan pada siswa banyak berfokus pada hubungan secara parsial antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik (Qodariyah & Putri, (2018); Yuliana & Fauzil (2024); Masfufah dkk, 2023; Handarini dkk, (2016). Penelitian ini berfokus secara simultan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Pendekatan parsial hanya menggambarkan hubungan masing-masing variabel secara terpisah, sehingga tidak dapat menangkap interaksi atau kontribusi gabungan kedua variabel tersebut terhadap perilaku prokrastinasi. penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi prediktor dominan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik, yang berguna untuk merancang intervensi atau strategi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah ini pada siswa secara menyeluruh sehingga penelitian ini penting dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik, guna memahami bagaimana tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat memengaruhi perilaku menunda tugas. Selanjutnya, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, untuk mengungkap sejauh mana penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kecenderungan siswa dalam menunda tugas akademik. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Metode

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa PTN/PTS yang aktif berorganisasi di Surabaya.

Partisipan dalam penelitian sebanyak 233 siswa sekolah menengah atas X di Surabaya yang diambil dengan teknik *purposive* sampling yaitu menyebarkan kuisioner melalui google form yang dibagikan setiap kelas.

Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan sendiri berdasarkan aspek menurut McCloskey dan Scielzo, (2015) , terdiri dari 44 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.933$. Skala berikutnya adalah skala efikasi diri akademik yang dikembangkan sendiri berdasarkan aspek dari Schunk dan Pajares (2012) terdiri dari 30 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.942$. Skala berikutnya adalah skala intensitas penggunaan media sosial yang dikembangkan sendiri berdasarkan aspek Del Barrio (2004) terdiri dari 34 item dengan konsistensi internal $\alpha = 0.926$.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan software SPSS versi 25.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 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 demografi berdasarkan kelas

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

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Berdasarkan tabel 2 maka didapatkan hasil berjenis 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 demografi Berdaasarkan jenis kelamin

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

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

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 %
	$70 \leq X \leq 99$	Sedang	160	68,7 %
	$100 \leq X$	Tinggi	35	15 %
Total			233	100 %

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 %
	$66 \leq X \leq 93$	Sedang	174	74,7 %
	$94 \leq X$	Tinggi	31	13,3 %
Total			233	100 %

Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Penelitian ini melakukan uji prasyarat atau uji asumsi yaitu uji normalitas, linieiritas, multikolinieiritas, dan heteroskeidastisitas.

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 heterokedastitas

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 efikasi 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 korelasi simultan

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 uji korelasi 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

Berdasarkan persamaan regresi linier di atas dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut : konstanta sebesar 148,974 menyatakan bahwa tidak ada efikasi diri akademik dan intensitas penggunaan media sosial, maka prokrastinasi akademik adalah 148,974. Koefisien regresi efikasi diri akademik sebesar -0,330 yang berarti menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor efikasi diri akademik, maka skor prokrastinasi akademik mengalami penurunan sebesar 0,330, sedangkan koefisien regresi intensitas penggunaan media sosial sebesar -0,393 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor intensitas penggunaan media sosial, maka skor prokrastinasi akademik mengalami penurunan sebesar 0,393.

Pembahasan

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. Artinya Siswa dengan efikasi diri akademik tinggi yang sering menggunakan media sosial merasa terlalu percaya diri sehingga mengabaikan pentingnya manajemen waktu, sehingga menunda-nunda pengerjaan tugas akademik. 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. Dengan kata lain semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Septiyan, dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik. 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. Penelitian ini memiliki temuan baru dari hasil penelitian secara parsial yang berbeda dari penelitian sebelumnya, , sehingga hal ini dapat memberikan perspektif baru dalam penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, hasil ini didukung oleh didukung oleh Afif (2019) menyatakan bahwa sistem pembelajaran saat ini telah berkembang pesat sehingga pembelajaran konvensional mulai tergantikan dengan pembelajaran secara

digital yang mengakibatkan siswa tidak bisa terlepas dengan internet dalam proses pembelajarannya.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa prokrastinasi akademik sekolah menengah atas X disurabaya termasuk dalam kategori sedang dengan 160 partisipan atau sebesar 68,7 % artinya siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas akademik mereka, meskipun tidak berada pada tingkat yang sangat mengkhawatirkan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik siswa SMA X di Surabaya juga berada dalam kategori sedang, dengan 174 partisipan atau sebesar 74,7%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, namun masih ada ruang untuk peningkatan. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial siswa termasuk dalam kategori rendah, dengan 116 partisipan atau sebesar 49,8%. Rendahnya intensitas penggunaan media sosial ini dapat menjadi salah satu faktor yang membantu siswa untuk tetap fokus pada aktivitas akademik mereka, meskipun kecenderungan untuk menunda tetap ada. Kombinasi dari ketiga temuan ini memberikan gambaran bahwa siswa masih membutuhkan dukungan lebih lanjut dalam mengelola waktu, meningkatkan efikasi diri, dan memanfaatkan media sosial secara bijak untuk mendukung prestasi akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi karena belum diuji pada populasi yang luas karena keterbatasan akses dari sekolah tempat penelitian. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yang berpotensi membatasi generalisasi temuan karena sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan peneliti dan tidak mewakili populasi secara acak. Hal ini mengakibatkan data hanya dapat diambil beberapa siswa tidak satu sekolah, sehingga hasil penelitian tidak mencerminkan kondisi populasi secara lebih luas.

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.

Peneliti menyarankan agar subjek 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.

Daftar Pustaka

- 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*.
- Livia, N. T., & Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- 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*.

Efikasi diri dan media sosial: faktor penentu prokrastinasi akademik siswa sma

- 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*.