

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN *TASK AVERSIVENESS* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMPN 5  
PADANG PANJANG**

**TESIS**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Magister  
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Oleh**

**MELVA SYAHRIAL  
19151027**

**PEMBIMBING**

**Dr. NETRAWATI, M.Pd, Kons.**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## ABSTRACT

**Melva Syahrial. 2022. The Relationship of *Self Efficacy* and *Task Aversiveness* with Procrastination Academic Students at SMPN 5 Padang Panjang . Thesis . Postgraduate Program Padang State University .**

This research is constrained by the students who experienced academic procrastination behavior in the SMPN 5 Padang Panjang. *Self efficacy* and *task aversiveness* are the factor that allegedly affects behavior of procrastination. Study this aim to : (1) This study objective to describe self efficacy, task aversiveness and procrastination of academic , (2) to analyze the relationship between self efficacy to procrastination of academic , (3) to analyze the relationship between task aversiveness to procrastination of academic.

This research uses a quantitative method of descriptive type of correlation. The research population is 575 students, sample amounted to 236 students and was selected by proportional stratified random sampling technique. The instrument used is the scale of the Likert Model. Data are analyzed with descriptive statistics, simple regression, and multiple regression.

The findings of the study showed that: (1) the level of self efficacy is in low category, (2) the level of task aversiveness is in high category,(3) academic procrastination behavior is categorized as high, (4) self efficacy contributes significantly to reducing academic procrastination behavior, (5) task aversiveness contributing significantly to increase academic procrastination behavior and (6) self efficacy and task aversiveness together to reduce and to increase the behavior of academic procrastination. The implications of the results of the research can be used as input to create a guidance and counseling service program at SMP N 5 Padang Panjang.

**Keywords : *Self Efficacy*, *Task Aversiveness*, Academic Procrastination**

## ABSTRAK

**Melva Syahrial. 2022. Hubungan *Self Efficacy* dan *Task Aversiveness* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 5 Padang Panjang. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di SMPN 5 Padang Panjang. *Self efficacy* dan *task aversiveness* merupakan faktor yang diduga mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan *self efficacy*, *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik, (2) menguji hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, (3) menguji hubungan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah 575 peserta didik, sampel berjumlah 236 orang peserta didik dan dipilih dengan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi ganda.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) *self efficacy* peserta didik berada pada kategori rendah, (2) *task aversiveness* peserta didik juga berada pada kategori tinggi, (3) perilaku prokrastinasi akademik peserta didik berada dikategorikan tinggi, (4) terdapat hubungan *self efficacy* secara signifikan terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik, (5) terdapat hubungan *task aversiveness* secara signifikan terhadap peningkatan perilaku prokrastinasi akademik dan (6) terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *task aversiveness* secara bersama-sama terhadap perilaku prokrastinasi peserta didik SMP Negeri 5 Padang Panjang. Implikasi hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan untuk membuat program layanan bimbingan dan konseling di SMPN 5 Padang Panjang.

**Kata Kunci: *Self Efficacy*, *Task Aversiveness*, Prokrastinasi Akademik**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Melva Syahrial  
NIM : 19151027

Nama

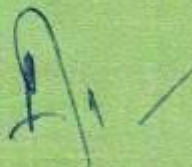
Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.  
Pembimbing



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd  
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi  
Bimbingan dan Konseling FIP UNP

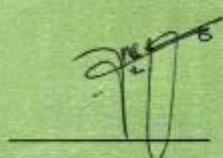
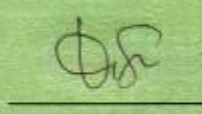
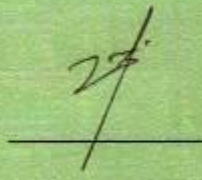


Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.  
NIP. 19551109 198103 2 003



**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<b><u>Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.</u></b> <i>(Ketua)</i>	
2.	<b><u>Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd.</u></b> <i>(Sekretaris)</i>	
3.	<b><u>Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.</u></b> <i>(Anggota)</i>	

**Mahasiswa**

Nama : Melva Syahrial

NIM : 19151027

Tanggal Ujian : 17 November 2022

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya tulis saya, tesis dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dan *Task Aversiveness* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Smpn 5 Padang Panjang

1. ” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022

Saya yang menyatakan



*Melva Svahrial*

**Melva Svahrial**  
NIM. 19151027

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dan *Task Aversiveness* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 5 Padang Panjang". Selanjutnya, shalawat beriring salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari dunia yang tidak berakhlak ke dunia lebih berakhlak dan berilmu pengetahuan pada saat ini.

Adapun dalam menyusun hasil penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, sebagai ungkapan rasa terima kasih, dengan rasa hormat peneliti tujukan kepada:

1. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.
2. Ibu. Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd., sebagai kontributor I dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan demi kesempurnaan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku kontributor II sekaligus sebagai penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian ini.

4. Ibu. Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan demi kesempurnaan penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisinya. Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penelitian dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, September 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Pembatasan Masalah.....	16
D. Perumusan Masalah .....	16
E. Tujuan Penelitian .....	17
F. Manfaat Penelitian .....	17
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>19</b>
A. Kajian Teoritis .....	19
1. Prokrastinasi .....	19
a. Pengertian Prokrastinasi.....	19
b. Penyebab terjadinya Prokrastinasi Akademik .....	21
c. Ciri–ciri Pelaku Prokrastinasi Akademik .....	27
d. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	29
e. Area Prokrastinasi Akademik .....	30
f. Bentuk Prokrastinasi Akademik .....	31
2. <i>Self Efficacy</i> .....	32
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	32
b. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	34
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	35
d. Fungsi <i>Self Efficacy</i> .....	36
3. <i>Task Aversiveness</i> .....	36
a. Pengertian <i>Task Aversiveness</i> .....	36

b. Aspek <i>Task Aversiveness</i> .....	37
c. Penyebab <i>Task Aversiveness</i> .....	40
4. Kaitan <i>Self Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik .....	41
5. Kaitan <i>Task Aversiveness</i> dengan Prokrastinasi Akademik .....	42
6. Kaitan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Task Aversiveness</i> .....	43
7. Kaitan <i>Self Efficacy</i> , <i>Task Aversiveness</i> dengan Prokrastinasi .....	44
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	46
C. Kerangka Konseptual .....	48
D. Hipotesis Penelitian .....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>50</b>
A. Jenis Penelitian .....	50
B. Populasi dan Sampel .....	51
1. Populasi .....	51
2. Sampel .....	52
C. Variabel dan Data .....	54
1. Variabel .....	54
2. Data .....	55
D. Definisi Operasiona .....	55
1. Prokrastinasi Akademik .....	55
2. <i>Self Efficacy</i> .....	56
3. <i>Task Aversiveness</i> .....	56
E. Pengembangan Instrumen .....	57
1. Jenis Instrumen .....	57
2. Penimbangan Instrumen .....	59
3. Uji Coba Instrumen .....	60
4. Analisis Hasil Uji Coba .....	60
a. Uji Validitas .....	60
b. Reliabilitas .....	62
F. Teknik Pengumpulan Data .....	63
G. Teknik Analisis Data .....	64
1. Deskripsi Data .....	64



2. Pengujian Persyaratan Analisis .....	67
a. Uji Normalitas .....	68
b. Uji Linieritas Data .....	68
c. Uji Multikolinieritas .....	69
3. Pengujian Hipotesis .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A. Deskripsi Data .....	71
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	77
1. Uji Normalitas .....	77
2. Uji Linieritas .....	78
3. Uji Multikolinieritas .....	79
C. Pengujian Hipotesis .....	80
1. Hipotesis Pertama .....	80
2. Hipotesis Kedua.....	82
3. Hipotesis Ketiga.....	84
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	87
1. <i>Self Efficacy</i> .....	87
2. <i>Task Aversiveness</i> .....	89
3. Prokrastinasi Akademik.....	89
4. Kontribusi <i>Self Efficacy</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	91
5. Kontribusi <i>Task Aversiveness</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	92
6. Kontribusi <i>Self Efficacy Task Aversiveness</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	93
E. Keterbatasan Penelitian.....	93
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Implikasi .....	96
C. Saran .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Murid SMPN 5 Padang Panjang.....	51
2. Sampel Penelitian Siswa SMPN 5 Padang Panjang.....	53
3. Skor Penskoran Prokrastinasi Akademik.....	57
4. Skor Penskoran <i>Self Efficacy</i> .....	58
5. Skor Penskoran <i>Task Aversiveness</i> .....	58
6. Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik, <i>Self Efficacy</i> dan <i>Task Aversiveness</i> .....	58
7. Rangkuman Hasil Uji Coba Validasi Instrumen Penelitian.....	61
8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	63
9. Kategorisasi Penskoran dan Persentase <i>Self Efficacy</i> ( $X_1$ ) .....	66
10. Kategorisasi Penskoran dan Persentase <i>Task Aversiveness</i> ( $X_2$ ).....	66
11. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y).....	67
12. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> ( $X_1$ ) Berdasarkan Kategori (n = 236).....	71
13. Deskripsi Rata-rata (mean) dan Persentase (%) <i>Self Efficacy</i> ( $X_1$ ) Berdasarkan Indikator .....	72
14. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Task Aversiveness</i> ( $X_2$ ) Berdasarkan Kategori (n = 236).....	73
15. Deskripsi Rata-rata (mean) dan Persentase (%) <i>Task Aversiveness</i> ( $X_2$ ) Berdasarkan Indikator .....	74
16. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) Berdasarkan Kategori (n = 236).....	75
17. Deskripsi Rata-rata (mean) dan Persentase (%) Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) Berdasarkan Indikator .....	76
18. Uji Normalitas.....	78
19. Hasil Uji Linieritas <i>Self Efficacy</i> ( $X_1$ ), <i>Task Aversiveness</i> ( $X_2$ ), terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik(Y) .....	79

20. Hasil Uji Multikolinieritas antara <i>Self Efficacy</i> (X1) dan <i>Task Aversiveness</i> (X2) .....	79
21. Hasil Uji <i>Self Efficacy</i> (X <sub>1</sub> ) dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik(Y) ....	80
22. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Efficacy</i> (X1) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	81
23. Hasil Analisis Regresi Sederhana <i>Self Efficacy</i> (X1) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	82
24. Hasil Analisis Regresi Sederhana <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	83
25. Hasil Uji Signifikansi <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	83
26. Hasil Analisis Regresi Sederhana <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	84
27. Hasil Uji Persamaan Regresi Ganda <i>Self Efficacy</i> (X1) dan <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y).....	85
28. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Efficacy</i> (X1) dan <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y) .....	86
29. Hasil Analisis Regresi Ganda <i>Self Efficacy</i> (X1) dan <i>Task Aversiveness</i> (X2) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) .....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Konseptual .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil <i>Judgement</i> Instrumen.....	105
2. Instrumen Uji Coba Penelitian .....	129
3. Hasil Uji Coba (Validitas dan Reliabilitas) .....	147
4. Instrumen Penelitian .....	152
5. Tabulasi data Penelitian .....	170
6. Uji Prasyarat Analisis .....	183
7. Uji Hipotesis .....	190
8. Surat-surat.....	194

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal terpenting yang membuat kehidupan ini dapat berkembang menjadi lebih baik, terarah dan teratur. Pendidikan dilaksanakan dalam rangka membekali siswa untuk memiliki kemampuan dan keterampilan yang berguna bagi kehidupannya di masa mendatang. Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah menyatakan bahwa sesuai yang ada pada standar kompetensi lulusan, sasaran pembelajaran mencakup pada pengembangan ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dielaborasi pada setiap satuan pendidikan. Pada jenjang pendidikan SLTP diharapkan siswa memiliki keterampilan dalam proses pembelajaran. Keterampilan merupakan kecakapan melakukan suatu tugas tertentu yang diperoleh dengan cara berlatih terus-menerus. Keterampilan diperoleh siswa melalui mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Dalam meningkatkan keterampilan belajar siswa, guru memberikan tugas-tugas di luar sekolah. Tugas yang diberikan pada siswa oleh guru di sekolah untuk dikerjakan di luar sekolah disebut dengan pekerjaan rumah (PR). Roestiyah (2012) menjelaskan bahwa untuk menjadikan pembelajaran lebih bermutu guru perlu memberikan tugas-tugas di luar jam pembelajaran (Sujarwo,2020) Tugas-tugas di luar jam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi-materi yang telah diajarkan oleh gurunya. Zach (2019) menyatakan PR dianggap sebagai strategi penting dalam



pengajaran. Strategi yang memiliki cara sederhana untuk melihat tugas diselesaikan siswa di rumah tanpa bantuan guru. Pendapat ini sejalan dengan Roestiyah (2012) yaitu pemberian tugas atau latihan yang dikerjakan di rumah kepada siswa bertujuan agar siswa memiliki hasil belajar yang lebih mantap, karena dengan mengerjakan PR siswa melaksanakan latihan-latihan secara mandiri (Sujarwo, 2020).

Latihan-latihan yang dilakukan secara mandiri menjadikan siswa belajar untuk berfikir kreatif dan kritis tanpa pendampingan guru. Pemberian pekerjaan rumah menjadikan siswa belajar lebih awal tanpa pendampingan guru. Strategi ini diharapkan bisa membangun pemahaman dan pengetahuan siswa tentang suatu materi pelajaran. Dengan demikian, siswa dapat berpikir secara kreatif dan kritis untuk dapat mengerjakan pekerjaannya.

PR diberikan oleh guru kepada siswa seminggu sekali. PR tersebut harus diselesaikan siswa tepat waktu. Ada di antara siswa lebih suka menunda tugasnya dengan melakukan kesenangan lainnya yang tidak berhubungan dengan tugasnya hingga batas waktu mendekat. Siswa yang menunda tugas termasuk tidak mampu mengatur waktu dan kegiatan dengan tugas. Pendapat ini sejalan dengan Aydogan & Akbarov (2018) yaitu individu yang tidak mampu mengatur dan menjadwalkan tugas dengan baik serta tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu termasuk penundaan. Penundaan tugas disebut juga dengan prokrastinasi.

Ferari (2010) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk mengundurkan tindakan dan keputusan yang bukan merupakan sebuah fenomena baru (Uzun, 2021). Selanjutnya Solomon & Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku atau perbuatan yang memperlambat pekerjaan tanpa alasan yang pasti sampai kepada titik ketidaknyamanan yang dialami (Ahmad & Mudjiran, 2020).

Selain itu, Steel (2007) juga mengungkapkan prokrastinasi merupakan penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal yang penting untuk dilakukan. Pekerjaan terjadwal yang penting digantikan dengan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan. Siswa memilih melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan. Kegiatan yang lebih menyenangkan seperti jalan-jalan, sibuk *online* di jejaring sosial, nongkrong tanpa batas waktu, bermain *game* tanpa batas, dan lain-lain. Kebanyakan siswa cenderung memilih kesenangan sesaat daripada mengerjakan tugasnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hidayati & Aulia (2019) mengenai prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlu dalam mengerjakan tugas.

Pendapat ini juga diperkuat oleh Rothblum (2005) menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator (Said, 2017). Secara umum prokrastinasi adalah

kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas.

Dalam konteks akademik, penundaan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik (Ilyas & Suryadi, 2017). Steel & Klingsieck (2016) mengatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang hanya terbatas pada pengerjaan tugas dan kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran (Putri, 2020).

Prokrastinasi akademik memiliki pengaruh secara fisik dan psikologis. Prokrastinasi memiliki korelasi dengan keyakinan irasional, rendah harga diri, kecemasan, depresi dan stress (Ferrari & Tibbett, 2017). Menurut Tice & Baumeister (1997), Blinder (2000) mengungkapkan dampak lain dari prokrastinasi yaitu: stress dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu yang memiliki perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan dan rendah diri (Triyono & Alfin, 2018).

Pendapat Ferrari (1995), aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu penundaan dalam memulai dan mengakhiri tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan dan karakter individu mencakup perasaan kurang percaya diri, *moody*, dan keyakinan tak rasional (Reswita, 2019). Selain itu, Ferrari (1995) juga berpendapat mengenai

faktor yang menjadi sebab munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu, meliputi faktor fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang, meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti kuantitas tugas yang menuntut penyelesaian segera atau bersamaan, kontrol atau pengawasan dan pola pengasuhan orangtua (Triyono & Alfin, 2018).

Faktor penyebab siswa menunda tugas menurut Steel (2007) yaitu *self efficacy*, *task aversiveness* dan ketakutan akan kegagalan. Individu yang meragukan kemampuan dirinya akan terus mengembangkan evaluasi dan harapan yang negatif mengenai dirinya sehingga memberi pengaruh buruk pada dirinya. Selain itu Steel (2003) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah yang sangat umum yang dialami siswa di sekolah. Prokrastinasi akademik adalah masalah umum yang dihadapi oleh siswa dalam kegiatan pendidikan mereka (Munawaroh, 2017).

Albin (2006) mengungkapkan cemas yang dialami siswa dapat menjadi alarm (tanda bahaya) yang kemudian menyebabkan ketegangan atau tekanan dalam diri siswa. Ketegangan yang dirasakan siswa, kemudian memaksanya menyelesaikan tugas yang dikerjakannya dengan lebih teliti untuk menghindari rasa cemas. Apabila siswa tidak mampu meredakan ketegangan yang dialami, perasaan cemas akan terus membayangi yang berakibat pada ketidakterselesaian tugas atau menundanya (Triyono & Alfin, 2018).

Pendapat tersebut sejalan dengan Ferrari & Tibbett (2017) bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres. Wolters (2003) mengungkapkan hasil dari menunda-nunda bahwa seseorang akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah (Muyana, 2018). Sedangkan menurut Cremer (2013), prokrastinasi sebenarnya adalah sejenis sabotase yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan menunda keputusan atau tindakan yang penting, kemudian menolak melakukan langkah-langkah perbaikan sehingga masalah tersebut terjadi berlarut-larut. Pada akhirnya prokrastinasi mengarah pada situasi yang tidak dapat dibenarkan lagi, sehingga menyebabkan seorang prokrastinator merasa putus asa untuk mengerjakan tugasnya (Turmudi & Suryadi, 2021).

Berdasarkan data penelitian yang didapat dari guru mata pelajaran di SMPN 5 Padang Panjang terungkap bahwa ada di antara siswa kelas VIII<sup>5</sup> yang memiliki gejala menunda mengerjakan tugas. Siswa mengerjakan tugas apabila mendapat desakan dari guru mata pelajaran. Ada di antara guru mata pelajaran yang mendampingi siswa dalam mengerjakan tugas. Guru meminta siswa mengerjakan tugasnya pada saat guru sedang berada di dalam kelas untuk mengajar. Bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa adalah terlambat dalam menyerahkan tugas. Jika guru menambah waktu dalam

mengumpulkan tugas, tugas siswa tetap belum selesai bahkan ada diantaranya tidak membuat tugas sama sekali.

Data di atas didukung oleh beberapa hasil penelitian seperti penelitian dari Titu (2019) menyatakan bahwa berdasarkan klasifikasi frekuensi variabel prokrastinasi akademik, dapat dilihat bahwa siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol tidak ada (0%) siswa memiliki prokrastinasi pada klasifikasi sangat tinggi (268-318). Siswa memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi tinggi dengan total skor antara 217-267 sebanyak 4 orang (6%); siswa yang memiliki skor penelitian skor prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang dengan total skor 166-216 sebanyak 28 orang (46%); sebanyak 26 siswa (42%) yang memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi rendah dengan total skor antara 155-165; dan terdapat 4 siswa (6%) yang memiliki prokrastinasi akademik pada klasifikasi sangat rendah dengan total skor antara 64-114.

Penelitian lainnya oleh Risma dan Tanti (2021) menyatakan bahwa data penelitian dari hasil perhitungan terhadap 67 siswa kelas XI SMA IT Raflesia Depok memiliki prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik siswa memiliki nilai yang signifikan dengan faktor penyebab prokrastinasi akademik. Sehingga dapat dikategorikan bahwa prokrastinasi di kelas XI SMA IT Raflesia dalam tingkat sedang karena masih ada perilaku prokrastinasi yang masih dilakukan siswa dikelas tersebut.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh sebagian peserta didik ini dipengaruhi oleh beberapa faktor di atas. Salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi



akademik adalah *self efficacy* (Steel, 2007). *Self efficacy* yaitu keyakinan diri yang dimiliki peserta didik rendah. Keyakinan yang terbentuk pada diri peserta didik memberikan peran penting dalam proses mengerjakan tugas. Keyakinan ini memberikan keputusan dilaksanakan atau tidak dilaksanakan tugas tersebut.

*Self efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. *Self efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan efektif menghadapi tantangan, memiliki kepercayaan penuh dengan kemampuan diri, cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan. Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Istilah *self efficacy* menurut Bandura juga mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil (Damri, 2020).

Menurut Bandura, keyakinan *self efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”. Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Di samping itu, keyakinan (*efficacy*) juga mempengaruhi cara dan pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka

menghadapi kemalangan, seberapa jernih pikiran mereka mencari solusi atas rintangan diri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan (Damri, 2017).

Menurut teori kognitif sosial Bandura, *self efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. D.H. Schunk (1981) mengungkapkan *self efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka bertahan menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok (Damri, 2020)

Pajares dan Miller (1994) mengungkapkan *self efficacy* juga mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan individu sehingga mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas *self efficacy* mempengaruhi pilihan siswa dalam memilih kegiatan berdasarkan tantangan pada kegiatan tersebut (Damri, 2017). Foulstone dan Kelly (2019) menunjukkan bukti bahwa *self efficacy* pada siswa memainkan peran penting dalam peningkatan pembelajaran, motivasi, dan kinerja akademik. Karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung belum mampu menentukan tujuan pencapaian, merasa pesimis, serta rendahnya usaha dalam mencapai tujuan.

Pendapat Bandura (1997) menyelesaikan tugas tepat waktu memerlukan keyakinan terhadap kemampuan diri terhadap tugas tersebut. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan

melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya disebut dengan *self efficacy* (Damri, 2017).

Adapun menurut Luthans (2006), aspek-aspek *self efficacy* yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu: dimensi tingkat/besaran (*magnitude*), dimensi luas bidang (*generality*), dan dimensi kekuatan (*strength*) (Basito, 2018).

Hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIII<sup>5</sup> SMPN 5 Padang Panjang, pada tanggal 4 - 9 Oktober 2021 terhadap 30 orang siswa dengan mengamati siswa selama proses belajar. Diduga ada di antara siswa yang memiliki gejala *self efficacy* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan ditemukannya siswa yang selalu bertanya terlebih dahulu kepada temannya untuk menjawab pertanyaan dari guru. Ditemukannya siswa yang datang lebih pagi untuk menyalin tugas temannya. Adanya siswa yang menyalin tugas yang belum selesai pada jam pelajaran lainnya. Ada siswa yang memiliki perasaan khawatir dan kecemasan dalam mengerjakan tugas dan menjawab pertanyaan dari guru. Perasaan takut salah dalam mengerjakan tugas dan menjawab pertanyaan dari guru.

Data tersebut didukung oleh Mukti & Setiyanti, (2020) menunjukkan bahwa *self efficacy* siswa rata-rata per kelas adalah masuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 9 Salatiga mempunyai keyakinan diri yang tinggi dalam menjalani pembelajaran daring ini. Dari hasil penelitian di atas membahas bagaimana kepercayaan diri siswa berdasarkan aspek *level*, *strength*, *generality*.

Penelitian lainnya diperoleh dari Kartikasari. (2022) mengatakan bahwa *self regulated learning* peserta didik di SMAN 1 Buay Madang berada dalam kategori tinggi. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *self regulated learning* peserta didik dalam kategori tinggi yaitu sebesar bahwa 29% peserta didik memiliki *self regulated learning* sangat tinggi, 54% peserta didik memiliki *self regulated learning* tinggi, 15% memiliki *sel regulated learning* sedang, 1% rendah, dan 1% sangat rendah, Selanjutnya, berdasarkan masing-masing indikator antara lain: indikator mampu mengolah kognitif dalam menguasai informasi dalam belajar berada pada kategori tinggi 80.25%, indikator melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan direncanakan dalam menyelesaikan tugas dengan persentase pada kategori tinggi 77,2%, indikator mampu mengontrol diri dalam tugas belajar dengan persentase pada kategori tinggi 75,7%, indikator mampu menyesuaikan diri dengan belajar persentase pada kategori tinggi 76%, indikator mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar persentase pada kategori tinggi 74,8%, indikator mampu memanfaatkan segala yang mendukung aktivitasnya persentase pada kategori tinggi 76,5%, indikator mampu menyeleksi diri dalam belajar persentase pada kategori tinggi 73.3%.

Selain itu, Steel (2007) mengemukakan faktor lain yang berpengaruh kepada prokrastinasi akademik adalah *task aversiveness*. *Task aversiveness* yang dipersepsikan siswa sebagai tugas yang tidak menyenangkan mempengaruhi siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Steel (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya korelasi antara perilaku prokrastinasi

dengan *task aversiveness* (keengganan tugas) secara kuat dan stabil. Hal ini sesuai pendapat Milgram (1995) yang mengatakan bahwa *task aversiveness* didefinisikan sebagai ketidak senangan atau ketidak nikmatan individu terhadap suatu tugas (Ahmad & Mudjiran, 2019).

Hasil penemuan dari Ahmad & Mudjiran (2019) tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi ditemukan berkorelasi positif dengan *task aversiveness*. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat *task aversiveness* seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *task aversiveness* seseorang maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi yang dilakukan.

Steel (2007) menambahkan bahwa tugas yang sulit berpotensi besar untuk memicu keadaan *task aversiveness* (keengganan tugas). Berdasarkan uraian tersebut, siswa cenderung menunda penyelesaian tugas dan biasanya menunda-nunda pada tugas-tugas yang dianggap lebih tidak menyenangkan daripada hal-hal lainnya. Siswa yang merasa tugas tidak menyenangkan dan membosankan mengerjakan tugas dengan asal-asalan. Siswa mengerjakan tugas sekolah saat jam istirahat atau pada jam pelajaran lain dan juga menyontek tugas teman.

Pendapat Milgram (1987) mengatakan bahwa seseorang biasanya melakukan dengan cepat tugas-tugas rutin di kehidupan sehari-hari yang mereka anggap menyenangkan dan berusaha menghindari untuk melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan atau tetap melakukannya dengan perasaan enggan pada saat-saat terakhir untuk penyelesaian (Putri, 2020).

Siswa memiliki keengganan dalam mengerjakan tugas dengan alasan bosan, jenuh, tidak menyukai tugas dan merasa kelelahan. Pendapat ini sesuai dengan Sadeh (1995), *task aversiveness* didefinisikan sebagai ketidak senangan atau ketidak nikmatan individu terhadap suatu tugas. Sejalan dengan pendapat tersebut (Ahmad & Mudjiran, 2019).

Aspek *task aversiveness* menurut Blunt & Pychyl (2000) adalah *boredom*, *frustration*, dan *Resentment* (Putri, 2020). *Boredom* didefinisikan sebagai penilaian seseorang tentang sejauh mana ia merasa tugasnya tersebut begitu membosankan. *Frustration* ditemukan berhubungan dengan keengganan mengerjakan tugas. *Resentment*, menurut pandangan ini penundaan akan terjadi ketika individu tidak suka untuk terlibat dalam kegiatan mereka. Penundaan seperti ini akan mengambil bentuk reaksi penghindaran terhadap aktivitas yang dijalani oleh orang lain (Putri, 2020).

Hasil observasi yang dilakukan di SMPN 5 Padang Panjang, pada tanggal 4 - 9 Oktober 2021 terhadap 30 orang siswa kelas VIII<sup>5</sup> dengan mengamati siswa selama proses belajar. Diperoleh hasil sebagai berikut untuk pelajaran matematika: diduga siswa cenderung memiliki rasa malas dalam mengerjakan tugas dan tidak menyukai tugas. Siswa memiliki gejala frustasi, bosan dan mengalihkan proses belajar dengan kegiatan lain. Kegiatan dengan mencoret-coret di belakang buku dengan tulisan-tulisan atau gambar-gambar tertentu. Ketika diwawancarai, siswa mengungkapkan bahwa sangat menyukai jam kosong pada pelajaran matematika. Artinya data tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas VIII<sup>5</sup> SMPN 5 Padang Panjang cenderung memiliki *task aversiveness*.



Penelitian yang berkaitan dengan *task aversiveness* yaitu Afzal (2018) mengungkapkan bahwa *task aversiveness* memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Premadyasari (2016) terhadap angkatan 2012 ditemukan korelasi antara prokrastinasi akademik dengan *task aversiveness*.

Berdasarkan data diriset dapat dideskripsikan bahwa seseorang menunda tugas karena tidak memiliki *self efficacy* dan memiliki *task aversiveness*. *Self efficacy* berkorelasi dengan ketuntasannya dalam mengerjakan tugas. *Task aversiveness* akan menjadikan siswa untuk menunda mengerjakan tugas.

Hal ini membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai prokrastinasi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dan *Task Aversiveness* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 5 Padang Panjang”.

## **B. Identifikasi masalah**

Banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti yang dikemukakan oleh Ferrari (2010) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk mengundurkan tindakan dan keputusan yang bukan merupakan sebuah fenomena baru (Uzun, 2021). Selanjutnya Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku atau perbuatan yang memperlambat pekerjaan tanpa alasan yang pasti sampai kepada titik ketidaknyamanan yang dialami (Ahmad & Mudjiran, 2020). Selain itu, Steel (2007) juga mengungkapkan prokrastinasi merupakan penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal, yang penting untuk dilakukan. Oleh

karena itu, perilaku prokrastinasi akademik pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Perilaku prokrastinasi akademik mempengaruhi kebahagiaan, tingkat stres, kesehatan dan hubungan dengan orang lain

Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self efficacy* (Steel, 2007). *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. *Self efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif.

Steel (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya korelasi antara perilaku prokrastinasi dengan *task aversiveness* (keengganan tugas) secara kuat dan stabil. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Blunt & Pychyl (1999) mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan kesenangan dalam bekerja pada proyek pribadi jangka pendek dan jangka panjang. Artinya, semakin tinggi kenikmatan dan kesenangan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan maka semakin rendah *task aversiveness* (keengganan tugas) (Ahmad & Mudjiran, 2019).

Hasil penemuan tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi ditemukan berkorelasi positif dengan *task aversiveness*. Steel (2007) menambahkan bahwa tugas yang sulit berpotensi besar untuk memicu keadaan *task*

*aversiveness* (keengganan tugas). Berdasarkan uraian tersebut, siswa cenderung menunda penyelesaian tugas dan biasanya menunda-nunda dilakukan pada tugas-tugas yang dianggap lebih tidak menyenangkan daripada hal-hal lainnya. Ketika siswa merasa tugas tidak menyenangkan dan membosankan maka siswa lebih suka menunda dan tidak ingin mengerjakannya (Ahmad & Mudjiran, 2019).

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian umum yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Adanya fenomena prokrastinasi yang terjadi dikalangan siswa.
2. Sebagian siswa memiliki *self efficacy* rendah yang berpengaruh dengan prokrastinasi akademik.
3. Masih ada siswa yang memiliki *task aversiveness* yang berpengaruh dengan prokrastinasi akademik.
4. Ada banyak dampak buruk yang terjadi sebagai akibat dari prokrastinasi akademik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya faktor yang muncul dalam latar belakang masalah, yang menunjukkan berbagai kemungkinan diduga memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga dilakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini. Masalah penelitian dibatasi pada hubungan *self efficacy* dan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik siswa di SMPN 5 Padang Panjang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana hubungan *self efficacy*, *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik.
2. Bagaimana hubungan *self efficacy* siswa dengan prokrastinasi akademik.
3. Bagaimana hubungan *self efficacy* siswa dan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian memiliki tujuan yang digunakan sebagai arah dan sasaran yang ingin dicapai. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dari proposal penelitian ini, sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan *self efficacy*, *task aversiveness* dan prokrastinasi akademik.
2. Menguji hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.
3. Menguji hubungan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik.
4. Menguji hubungan *self efficacy* dan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dijabarkan dalam bentuk manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan, kemajuan, dan khasanah ilmu pengetahuan serta teknologi khususnya dalam bidang keilmuan

bimbingan dan konseling serta ilmu pendidikan pada umumnya, yang berkaitan dengan persepsi siswa tentang prokrastinasi.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru BK dalam pembuatan program bimbingan dan konseling.
- c. Penelitian lainnya, agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.