

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang individu memiliki harapan untuk memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek, termasuk di bidang akademik, namun tidak semua orang dapat mencapainya. Salah satu penyebabnya adalah perilaku prokrastinasi akademik, yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa Sekolah Menengah Atas. Salah satunya di Kota Malang, yang diketahui terdapat intensitas penggunaan game online dan media sosial yang mendorong mereka untuk lebih sering menunda-nunda tugas akademik (Munawwaroh et al., 2022). Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dari 53 siswa di SMAN 10 Kota Jambi, sekitar 68,13% berada dalam kategori prokrastinasi tinggi, dengan kebiasaan tidak membatasi penggunaan media sosial, seperti TikTok, sebagai penyebab utama. Analisis data yang dilakukan menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menjadi pemicu utama terjadinya prokrastinasi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi akademik siswa (Yudha et al., 2023). Menurut (Agung & Sahara, 2023), kecanduan media sosial terjadi ketika seseorang menghabiskan lebih dari 21 jam per minggu (3 jam per hari) untuk mengaksesnya. Kondisi ini ditandai dengan pemikiran obsesif terhadap media sosial, ketidakmampuan mengatur waktu penggunaan, gangguan dalam hubungan sosial, dan penurunan prestasi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk dari suatu penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti tugas-tugas sekolah atau kursus. Hal ini tidak hanya dapat mengurangi kinerja individu, tetapi juga meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi (Ferrari et al., 1995). Kebiasaan

prokrastinasi seperti menunda tugas yang berdampak buruk bagi siswa, hal ini biasanya disebabkan dari gangguan dari media sosial dan kesulitan dalam mengelola waktu. Siswa yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas akademik dapat mengalami perasaan tertekan, hasil kerjanya berkualitas rendah, dan akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik serta kesejahteraan mental mereka (Hadiarni et al., 2024). Situasi ini dapat menghambat pengembangan kebiasaan baik dan disiplin diri yang penting untuk masa depan, terutama dalam dunia kerja dan kehidupan sosial. Selain itu, kebiasaan menunda tugas merupakan masalah serius yang dihadapi banyak siswa, yang dapat berdampak buruk bagi mereka. Akibatnya, siswa dapat mengalami stres, penurunan nilai, dan kesulitan dalam mengelola waktu karena menggunakan media sosial secara berlebihan. Kebiasaan menunda-nunda tugas pada siswa seringkali dipicu oleh kecanduan terhadap media sosial, sehingga berdampak pada prestasi akademik mereka (Rasmitasari et al., 2022). Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi penundaan tugas sebagai masalah serius yang perlu segera ditangani pada siswa.

Kebiasaan menunda-nunda tugas belajar dapat ditentukan oleh kesenjangan antara perencanaan waktu dan pelaksanaan tugas yang sebenarnya, di mana mahasiswa cenderung lebih sering memilih untuk menghabiskan waktu untuk hal lain yang lebih menarik daripada menyelesaikan pekerjaan akademik. Aktivitas menyenangkan ini meliputi menonton film, bermain game online, serta menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah. Tugas-tugas akademik biasanya baru dikerjakan menjelang tenggat waktu (Aggres et al., 2022). Di sisi lain, Rusmaini et al., (2021) menyatakan menunda tugas disebabkan oleh beberapa komponen, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. Faktor

internal meliputi kemampuan kognitif yang terbatas, kondisi kesehatan fisik yang kurang optimal, dan rendahnya motivasi belajar. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan sosial, seperti tekanan dari teman sebaya dan distraksi dari media sosial, serta kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung. Selain itu, terdapat dua faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi: faktor internal, seperti masalah kesehatan dan psikologis, dan faktor eksternal, seperti kesulitan belajar dan pengaruh lingkungan, keduanya memiliki persentase yang tinggi (Husain et al., 2023). Martono et al., (2023) mengatakan *self-efficacy* atau kepercayaan diri seorang individu pada kemampuannya merupakan salah satu faktor kunci yang paling berpengaruh terhadap penundaan tugas akademik. Seseorang yang memiliki keyakinan diri yang kuat cenderung lebih proaktif dalam menyelesaikan tugasnya dibandingkan mereka yang mempunyai keyakinan diri yang lemah.

Pada penelitian ini variabel bebas yang dipilih adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* pada penelitian sebelumnya memiliki korelasi tinggi dan berhubungan langsung dengan tingkat usaha dan ketahanan individu saat menghadapi tugas akademik, berperan penting dalam memengaruhi perilaku akademik, khususnya prokrastinasi (Herawati & Suyahya, 2019). Keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan menunda-nunda tugas, semakin kuat akan keyakinan diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas (Martono et al., 2023). *Self-efficacy* didefinisikan sebagai persepsi seseorang akan kemampuan dirinya dalam mengontrol dan menjalankan aktivitas yang akan berdampak pada hasil hidupnya (Bandura, 1997). Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah menunda-nunda

tugas belajar.

Beberapa kajian sebelumnya telah menganalisis pengaruh tingkat kepercayaan diri terhadap perilaku menunda-nunda dalam konteks akademik. Penelitian pada siswa SMK Negeri 1 Likupang Barat dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana yang memaparkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik (Hanjani et al., 2022). Selain itu, Herawati dan Suyahya (2019) menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan dengan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMK Islam Ruhama, dengan nilai $r = 0,802$. Selanjutnya, penelitian Martono et al. (2023) yang meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana pada mahasiswa di Kota Makassar. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik dan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan adanya celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga penulis ingin menguji ulang kedua variabel pada populasi yang berbeda, yaitu siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. Siswa di Kota Malang dipilih sebagai populasi penelitian ini karena intensitas penggunaan game online dan media sosial telah mendorong mereka untuk lebih sering menunda-nunda tugas akademik (Munawwaroh et al., 2022).

Berdasarkan penyampaian uraian mengenai latar belakang masalah, penulis berencana menggali lebih dalam mengenai penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang.”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pada *self-efficacy* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Malang yang menggunakan media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Menguji bahwa terdapat pengaruh tingkat *self-efficacy* pada perilaku prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Malang yang menggunakan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada penambahan kekayaan literatur dan pemahaman pada bidang psikologi pendidikan serta perilaku akademik. Selain itu, bagi peneliti yang ingin melakukan studi serupa diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya teori mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Pendidik: Penelitian ini diharapkan mampu menyalurkan suatu gagasan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa dengan cara memilih tugas-tugas menantang, memiliki ketekunan dalam menghadapi rintangan, dan mendorong siswa untuk mengelola waktu dengan baik. Hal ini dapat membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik dan membatasi penggunaan media sosial, agar fokus mereka pada tugas akademik meningkat.

- b) Bagi Orang Tua: Diharapkan hasil penelitian ini mampu mendorong orang tua untuk memahami pentingnya *self-efficacy* dalam mendukung prestasi akademik siswa, termasuk dengan memberikan dukungan untuk mengelola waktu secara efektif dan membatasi penggunaan media sosial yang berlebihan, sehingga siswa dapat mengurangi *prokrastinasi* dan lebih fokus pada tugas-tugas akademik.
- c) Bagi siswa Sekolah Menengah Atas: Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa dengan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana media sosial dapat memengaruhi perilaku akademik mereka. Dengan meningkatkan kesadaran ini, siswa akan lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial secara bijak.