

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI
KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Marble Gabriella

21090000085

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Marble Gabriella, A.Md. Li.
NIM : 21090000085
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang

Malang, 22 Januari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si.

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Marble Gabriella
21090000085

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 06 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si.

Sekretaris Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si.

Anggota Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 22 Januari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marble Gabriella, A.Md.Li.
Nomor Pokok : 21090000085
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Pendidikan
Skripsi
Judul Skripsi : Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik
Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media
Sosial di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang, Jawa Timur
Alamat Rumah : Jl. Gambuta III/H-1, Malang
Asal : Kota Malang
No Telp/Email : 08998815207/marbletan.mt@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 22 Januari 2025



(Marble Gabriella, A.Md.Li.)

MOTTO

“You did not choose me, but I chose you and appointed you that you should go
and bear fruit and that your fruit should abide, so that whatever you ask the
Father in my name, he may give it to you”

(John 15:16)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Skripsi ini kepada:

“Kedua orang tua tercinta, yang selalu membesarkan saya dengan baik, mendukung, mempercayai, dan senantiasa mendoakan saya. Pengorbanan mereka tak ternilai harganya, namun saya berharap langkah ini pada akhirnya akan membawa kemajuan besar dan memberikan kebahagiaan bagi mereka di masa depan”

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan atas segala berkat dan petunjuk-Nya, sehingga laporan akhir saya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang” dapat diselesaikan tepat waktu. Saya sadar bahwa kesuksesan tidak mungkin tercapai tanpa restu dari Tuhan. Penelitian ini disusun berdasarkan persyaratan untuk memenuhi nilai mata kuliah Skripsi, dan merupakan syarat dalam Ujian Akhir Program Studi Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terimakasih atas penyelesaian skripsi ini, kepada:

1. Terimakasih dan dengan tulus mengapresiasi kontribusi orang tua dan adik saya atas dukungan, saran, kasih sayang, dan perhatian mereka yang telah membuat proses pengerjaan skripsi saya menjadi lebih bermakna.
2. Terimakasih kepada Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi.,M.Si. selaku dosen pembimbing saya atas segala dukungan, arahan, dan kesabarannya dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji seminar proposal yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan saran dalam proses penyusunan skripsi saya.
4. Terimakasih kepada Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji sidang akhir yang telah memberikan dukungan dan saran dalam proses penyempurnaan skripsi saya.
5. Terimakasih kepada pacar saya atas dukungan, saran, kasih sayang, dan perhatiannya yang telah membuat proses pengerjaan skripsi saya menjadi lebih bermakna.
6. Terimakasih kepada sahabat-sahabat kuliah saya *BOLI*, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan saran dalam proses pengerjaan skripsi saya.
7. Terimakasih kepada sahabat-sahabat SMP saya *Wanna Die*, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses pengerjaan skripsi saya.
8. Terimakasih kepada responden saya yang sudah bersedia untuk

membantu saya untuk mengisi kuesioner penelitian, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik.

9. Terimakasih kepada teman dan dosen psikologi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu atas dukungan dan saran dari kalian.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan laporan akhir ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaan laporan ini. Penulis berharap laporan ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun penulis lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa. Sebagai penutup, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang*" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 22 Januari 2025



Marble Gabriella, A.Md. Li.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokrastinasi Akademik	7
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	7
2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik	7
3. Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik	10
B. <i>Self-Efficacy</i>	13
1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	13
2. Aspek dan Indikator <i>Self-Efficacy</i>	13
3. Faktor penyebab <i>Self-Efficacy</i>	15
C. Keterkaitan antara <i>self-efficacy</i> dengan prokrastinasi akademik	16
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	19
1. Identifikasi Variabel	19

2. Operasional Variabel	20
C. Partisipan Penelitian	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
D. Cara Pengumpulan Data	23
1. Skala Prokrastinasi Akademik	24
2. Skala Self-Efficacy	24
E. Cara Analisis Data	25
1. Uji Asumsi	25
2. Uji Hipotesis	26
F. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Subjek Penelitian	28
1. Distribusi Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
2. Distribusi Data Responden Berdasarkan Tingkatan Kelas	28
3. Distribusi Data Responden Berdasarkan Sekolah	29
B. Kategorisasi Data	29
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D. Hasil Uji Hipotesis	32
1. Uji Asumsi Klasik	32
2. Uji Hipotesis	33
E. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Penilaian dengan Skala Likert.....	24
Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	28
Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan tingkatan kelas	28
Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan asal sekolah	29
Tabel 5 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	30
Tabel 6 Rumus Kategorisasi.....	30
Tabel 7 Hasil Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	31
Tabel 8 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	31
Tabel 9 Nilai Maksimal, Minimal, Rata-rata, Standar Deviasi dan Reliabilitas ...	31
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas	33
Tabel 13 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	17
Gambar 2 Rumus Slovin	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Skala Penelitian	44
Lampiran 2 Skala Penelitian	46
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	52
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi	56
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	58
Lampiran 6 Lembaran Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	60
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin.....	62
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	65

Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial di Kota Malang

Marble Gabriella

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

marbletan.mt@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA pengguna media sosial di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, dengan jumlah sampel sebanyak 100 siswa. Penentuan sampel yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik ($\alpha = 0,880$) dan skala *self-efficacy* ($\alpha = 0,918$). Teknik analisis data yang digunakan dengan regresi linier sederhana yang menunjukkan *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,2$, $p = 0,04$), dengan kontribusi 41% ($R^2 = 0,41$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang lebih tinggi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dengan meningkatkan *self-efficacy* melalui strategi yang tepat, siswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik, mengelola media sosial dengan lebih bijak, meningkatkan prestasi akademik, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: efikasi diri; media sosial; prokrastinasi akademik; siswa sekolah menengah atas

The Effect of Self-Efficacy on Academic Procrastination In Senior High School Students Social Media Users in Malang

Marble Gabriella

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

marbletan.mt@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of self-efficacy on academic procrastination in senior high school students and social media users in Malang. This study uses quantitative methods with a correlational design and a sample of 100 students. Determination of the selected sample using an accidental sampling technique. The data were collected using the academic procrastination scale ($\alpha=0.880$) and self-efficacy scale ($\alpha=0.918$). The data analysis technique used with simple linear regression showed self-efficacy significantly affected academic procrastination ($\beta=-0.2$, $p = 0.04$), contributing 41% ($R^2 = 0.41$). Based on these results, it can be concluded that a significant influence exists between self-efficacy and academic procrastination in high school students. This research shows that higher self-efficacy can reduce academic procrastination; therefore, by enhancing self-efficacy through appropriate strategies, students can minimize academic procrastination, manage social media more wisely, improve academic performance, and achieve better psychological well-being.

Keywords: academic procrastination; self-efficacy; senior high school student; social media