

Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era *New Normal* di SMAN 2 Painan

Jihan Salsabila¹, Firman²

^{1,2}Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: firmman@fip.unp.ac.id

Abstrak

Dewasa ini di era new normal berbagai permasalahan dialami siswa saat belajar online dan offline sebagai akibat dari perilaku prokrastinasi akademik karena rendahnya efikasi diri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 271 siswa yang dipilih menggunakan metode Stratified Random Sampling, dari total populasi sebanyak 830 siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan angket mengenai efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada masa era new normal. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis persentase, dan hubungan antara variabel diuji dengan menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa: (1) Tingkat efikasi diri siswa pada masa era new normal berada pada kategori tinggi, dengan persentase mencapai 75,57%. (2) Tingkat prokrastinasi akademik siswa pada masa era new normal berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 55,99%. (3) Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara efikasi diri (variabel X) dan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada masa era new normal (variabel Y) di SMAN 2 Painan, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,410 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000, mengindikasikan hubungan yang sedang antara kedua variabel tersebut. Hubungan negatif yang signifikan ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci: Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Era New Normal

Abstract

Today, in the new normal era, various problems are experienced by students when learning online and offline as a result of academic procrastination behavior due to low self-efficacy. This research is a type of correlational descriptive quantitative research. The population used in this study was 830 students enrolled in the 2023/2024 academic year with a sample of 271 students selected using the Stratified Random Sampling technique. Collecting data in this study used self-efficacy questionnaires and academic procrastination questionnaires in the new normal era. The data is processed using percentage analysis techniques and to test the relationship data analysis using the pearson product moment formula. The results of this study indicate that (1) students' self-efficacy is in the high category in the new normal era with a percentage (75.57). (2) student academic procrastination in the new normal era is in the moderate category with a percentage (55.99%). (3) the results of the correlation analysis show that there is a negative and significant relationship between self-efficacy (X) and students' academic procrastination in the new normal era (Y) at SMAN 2 Painan with an r count of -0.410 with a significant level of 0.000 at a moderate level of relationship. . A significant negative relationship means that the higher the self-efficacy, the lower the academic procrastination of students, conversely the lower the self-efficacy, the higher the level of student academic procrastination.

Keywords : Self-Efficacy, Academic Procrastination, New Normal Era

PENDAHULUAN

Sejak Pandemi Covid-19 dunia pendidikan mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Setelah adanya kebijakan physical distancing (menjaga jarak atau pembatasan sosial), Masyarakat mulai memasuki fase kehidupan yang baru disebut sebagai "New Normal". Dalam fase ini, terjadi perubahan gaya hidup dan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas sehari-hari, namun dengan penekanan pada kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan serta mengikuti protokol kesehatan. Konsep new normal mulai diterapkan di berbagai sektor, termasuk dalam bidang pendidikan (Utami dkk, 2021). Pada era new normal proses pembelajaran dilaksanakan seperti normal kembali, dengan diiringi berbagai peraturan yang harus dilakukan oleh siswa untuk menaati langkah-langkah kesehatan sesuai dengan arahan pemerintah untuk menjaga kesehatan dan keselamatan bersama (Hartono & Akhyar, 2021).

Sebuah metode pembelajaran yang efektif di masa era new normal adalah metode pembelajaran blended learning. Blended learning adalah model pembelajaran yang menggabungkan interaksi langsung dalam kelas dengan pembelajaran online (Anggraini & Utomo, 2016). Guru bisa melaksanakan pembelajaran kolaborasi antara pembelajaran luring dengan pembelajaran daring, pembelajaran online dapat dilaksanakan menggunakan via aplikasi seperti WhatsApp Group, Zoom, Google Meet dan Google Classroom.

Berbeda dengan sebelum adanya Covid-19 proses pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka (luring). Dimana, pengajaran berlangsung secara langsung tanpa melalui aplikasi khusus. Pada hari yang sama, siswa harus menyelesaikan tugas dari guru dan mengumpulkannya. Ini mendorong siswa untuk langsung mengerjakan tugas tanpa penundaan, mengurangi prokrastinasi akademik. Namun, setelah munculnya Covid-19, pendekatan pembelajaran bergeser menjadi model pembelajaran blended learning karena dalam era new normal, model yang efektif adalah pembelajaran blended learning yaitu kolaborasi antara pembelajaran luring dengan pembelajaran daring begitupun di SMA Negeri 2 Painan pada era new normal proses pembelajaran dilaksanakan dengan model blended learning yaitu kolaborasi antara pembelajaran luring dengan daring dimana intensitas penggunaan handphone sangat tinggi karena semua orang harus berorientasi dengan internet dan perkembangan teknologi termasuk siswa yang menggunakan handphone untuk mengikuti proses pembelajaran, mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas.

Dimana siswa pada pembelajaran di era new normal dengan model pembelajaran blended learning yaitu saat pembelajaran daring telah terbiasa menggunakan handphone, namun kenyataannya siswa lebih banyak menggunakan handphone untuk melakukan aktivitas yang tidak penting namun dianggap lebih menyenangkan seperti bermain game online, bermain sosial media dan berkomunikasi dengan teman daripada belajar dan mengerjakan tugas karena tugas tidak langsung dikumpulkan pada hari itu juga, biasanya guru memberikan waktu yang agak lama untuk siswa mengumpulkan tugas sehingga siswa terbiasa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas dan lebih banyak bersantai-santai karena berbagai macam kendala seperti kuota internet yang habis atau tidak ada, jaringan yang tidak bagus, tugas yang terlalu banyak, merasa tidak mampu mengerjakan tugas karena soal yang sulit, tugas tidak langsung dikumpulkan sehingga menjadi kebiasaan bagi siswa untuk mengulur waktu dalam mengerjakan tugas atau menyelesaikan tugas. Kondisi seperti ini membuat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa lebih banyak. Hal ini juga berimbas pada proses pembelajaran luring seperti saat ini. Dimana dalam pembelajaran luring seperti saat ini siswa yang diberikan tugas atau latihan dan PR selalu menunda-nunda untuk mengerjakannya dan memilih melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan karena siswa telah terlalu lama mengikuti proses pembelajaran daring sehingga terbiasa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas dan lebih banyak bersantai-santai karena tugas tidak langsung dikumpulkan dan menjadi kebiasaan bagi siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas atau menyelesaikan dalam proses pembelajaran luring seperti saat ini.

Kebanyakan siswa beralasan soal yang diberikan sulit sehingga tidak bisa mengerjakannya. Siswa dengan kebiasaan menunda-nunda tugas selalu mengharapkan jawaban dari temannya karena mereka menganggap dirinya tidak mampu mengerjakannya dan lebih yakin kalau jawaban dari teman pasti benar. Kebiasaan menunda-nunda tugas inilah yang membuat prestasi siswa di era new normal ini cenderung menurun karena siswa

mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan kadang terlambat dalam mengumpulkan tugas. Prestasi belajar siswa yang cenderung menurun pada era new normal dapat disebabkan oleh perilaku prokrastinasi akademik dilakukan oleh siswa.

Tugas seorang siswa seharusnya adalah fokus pada pembelajaran, termasuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu dan bersungguh-sungguh menghadapi tantangan saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Namun, fenomena yang sering terjadi saat ini adalah banyak siswa cenderung menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, yang dikenal sebagai prokrastinasi. Praktik prokrastinasi memiliki potensi dampak negatif terhadap prestasi belajar, karena perilaku ini dapat menghambat kemampuan siswa mendapatkan hasil belajar yang bagus. Maka dari itu, penting bagi siswa untuk menghindari perilaku prokrastinasi agar dapat meraih kesuksesan dalam proses pembelajaran (Mayrika, Daharnis & Yusri, 2015).

Dampak buruk dari prokrastinasi pada siswa mencakup beberapa hal, termasuk peningkatan tingkat ketidakhadiran di kelas, penelantaran tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan, menghasilkan pekerjaan yang tidak optimal, pemborosan waktu yang tidak produktif, dan bahkan mempengaruhi penurunan prestasi akademik (Rahmanisa, dkk, 2023). Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda cenderung mengalokasikan waktu yang dimilikinya untuk persiapan yang berlebihan. Selain itu, mereka juga terlibat dalam kegiatan yang tidak terkait dengan tugas yang harus diselesaikan, tanpa mempertimbangkan batas waktu yang ada. Terkadang, perilaku semacam ini dapat menghasilkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dengan efisien (Antoni, Yendi, & Taufik, 2019).

Pekerjaan untuk kegiatan akademik seringkali ditunda-tunda, sehingga batas waktu terakhir. Akibatnya penundaan ini, cara yang ditemui adalah dengan copy paste, menyalin pekerjaan teman atau sekedar dibuat atau asal jadi dengan kualitas rendah karena kondisi semacam ini tentunya akan sangat merugikan peserta didik, sebab mereka tidak dapat menguasai materi pembelajaran dengan baik, dan akan berpengaruh pada nilai akhir. Kebiasaan yang sering menunda-nunda penyelesaian kegiatan belajar seperti materi pelajaran, membuat tugas atau PR disebut dengan prokrastinasi (Panzola & Taufik, 2022). Sebagai siswa mereka memerlukan pengetahuan yang kuat, pemahaman yang mendalam, keterampilan kerja yang unggul, dan kesiapan yang baik baik secara fisik maupun mental. Hal ini diperlukan agar mereka dapat berhasil berkompetisi dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada di lingkungan pekerjaan (Lubis & Khairani, 2021).

Fakta di lapangan, diketahui bahwa sejumlah siswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvira (2013), terungkap bahwa siswa menggunakan pendekatan "Sistem Kebut Semalam (SKS)" dalam proses belajar, di mana mereka sering menunda-nunda mengerjakan tugas hingga satu hari sebelum batas waktu yang ditetapkan. Beberapa siswa bahkan mengerjakan tugas di sekolah saat waktu bel berbunyi, dan ada yang menyelesaikan tugas sambil berbincang-bincang, serta menghadapi keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Hasil analisis data yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri Malang, yang dilakukan oleh peneliti itu sendiri, menunjukkan bahwa sekitar 81,5% siswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, sementara hanya 1% dari total sampel 395 siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi.

Menurut Ferrari, Johnson dan McCown (Kuswandi, 2009) faktor internal seperti kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (ketidaktertarikan individu pada tugas, kepribadian perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut sukses atau gagal, ragu-ragu, dan locus of control external, self-efficacy rendah) . berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Steel (Lubis, 2018) juga mengidentifikasi self regulatory failure (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya self efficacy (efikasi diri), self control (kontrol diri), dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis) sebagai faktor penyebab prokrastinasi. Menurut Klassen & Rajani (2008), untuk berhasil dalam tugas-tugas akademik, diperlukan keyakinan akan kemampuan individu, di mana self efficacy (efikasi diri) memainkan peran penting dalam hal ini. Secara serupa, chunk (Clara & Basaria, 2017) juga menjelaskan bahwa tingkat keyakinan diri (self efficacy) berpengaruh pada keputusan siswa dalam menghadapi aktivitas. Siswa dengan tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung menghindari tugas-

tugas yang menantang, terutama jika tugas-tugas tersebut dianggap sulit.

Dari paparan di atas, terlihat bahwa self efficacy (efikasi diri) memainkan peran sentral dalam perilaku prokrastinasi. Konsep ini diperkenalkan oleh Albert Bandura dan merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Self efficacy (efikasi diri) mengacu pada keyakinan diri individu dalam mengeksekusi tugas-tugas tertentu. Jika keyakinan diri rendah, ini bisa berdampak pada perilaku dan hasil yang kurang menguntungkan. Individu dengan self efficacy yang tinggi merasa lebih siap untuk mengatasi tantangan tanpa keraguan. Mereka tidak membandingkan diri dengan orang lain, namun percaya pada kemampuan mereka sendiri. Dalam konteks pendidikan, rendahnya self efficacy akademik dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang diharapkan (Hardianto, Erlamsyah & Nurfahanah, 2014).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 830 siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024. Sampel penelitian sebanyak 271 siswa dipilih menggunakan metode Stratified Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket mengenai self efficacy dan perilaku prokrastinasi akademik di era new normal. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis persentase, dan hubungan antara data dianalisis menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Kenyataan di lapangan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang cukup tinggi.

Robbins (Ghufroon, 2020) mengungkapkan bahwa orang dengan self efficacy yang tinggi cenderung percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah situasi di sekitar mereka. Sebaliknya, individu dengan tingkat self efficacy yang rendah merasa kurang mampu menghadapi tuntutan sekitarnya. Dalam menghadapi situasi yang menantang, orang dengan self efficacy yang rendah lebih cenderung menyerah, sementara mereka yang memiliki tingkat self efficacy yang tinggi akan lebih gigih menghadapi rintangan.

Kesuksesan akademik hanya dapat diraih dengan cara belajar optimal, antara lain dengan cara mempersiapkan diri untuk proses pembelajaran di sekolah melalui metode membaca dan mengulang materi pelajaran sebelumnya, mengikuti proses pembelajaran secara aktif di dalam kelas, membuat tugas dan pekerjaan rumah (PR) yang guru berikan, dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian (Hariko, Taufik dan Ildil, 2017). Konsep yang diutarakan oleh Puspitaningtyas seperti yang disebutkan dalam penelitian oleh Fachrurrozi, Firman, & Indra Ibrahim (2018), menjelaskan bahwa penanaman sikap disiplin belajar di lingkungan sekolah akan secara positif memengaruhi jalannya proses pembelajaran, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk meraih prestasi yang unggul.

Fenomena yang ditemukan di SMAN 2 Painan dimana siswa menunjukkan gejala-gejala perilaku prokrastinasi akademik dan memiliki karakteristik perilaku prokrastinasi akademik seperti mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas atau latihan yang diberikan oleh guru, mengobrol bersama teman dan bersantai-santai saat diberikan tugas oleh guru, bermain handphone saat diberikan tugas oleh guru, mengerjakan PR di sekolah saat sebelum pembelajaran belum dimulai, terlambat dalam Menyerahkan tugas setelah waktu yang telah ditetapkan berakhir, baru belajar ketika akan ulangan atau ujian. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 2 Painan.

Pada tanggal 15 November 2022, peneliti juga mengadakan wawancara dengan beberapa siswa dari SMAN 2 Painan mengenai fenomena prokrastinasi akademik dalam proses belajar mereka. Temuan dari wawancara ini mengindikasikan bahwa sejumlah siswa seringkali menunda-nunda tugas atau latihan yang diberikan oleh para guru. Bahkan, ada beberapa di antara mereka yang entah enggan atau hanya memilih untuk mengerjakan tugas ketika berada di lingkungan sekolah. Di sisi lain, mereka cenderung lebih tertarik untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih menghibur seperti bermain ponsel, main game online, menonton televisi, atau berinteraksi dengan teman-teman. Siswa yang terlibat dalam praktik prokrastinasi akademik mengakui bahwa alasan mereka menunda tugas adalah karena kurangnya keyakinan terhadap jawaban yang benar atau rasa takut bahwa hasil kerja mereka akan

mendapat penilaian rendah jika diselesaikan sendiri. Sejumlah siswa juga berpendapat bahwa tugas-tugas yang diberikan kurangnya penting, sementara yang lain mengakui kesulitan dalam memahami materi saat pembelajaran daring, sehingga mereka lebih cenderung menunda pengerjaan tugas dan mengandalkan jawaban dari temannya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan kajian yang lebih komprehensif mengenai "Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal di SMAN 2 Painan." Bagian pendahuluan akan mencakup latar belakang, teori yang relevan, perumusan masalah, rencana penyelesaian, serta tujuan penelitian. Selain itu, peneliti juga akan melakukan wawancara dengan beberapa siswa di SMAN 2 Painan terkait prokrastinasi akademik dalam proses belajar mereka, yang terjadi pada tanggal 15 November 2022. Hasil wawancara tersebut mengungkapkan adanya kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas, bahkan ada yang tidak melakukannya sama sekali. Beberapa di antara mereka memilih untuk menunda mengerjakan tugas di rumah namun melakukannya di sekolah. Mereka juga lebih cenderung mengejar kegiatan-kegiatan yang lebih menghibur seperti menggunakan ponsel, bermain game online, menonton televisi, dan bersosialisasi dengan teman-teman.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan, peneliti ingin melihat, mengungkapkan dan membahas secara permasalahan secara lebih mendalam mengenai "Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di Era *New Normal* di SMAN 2 Painan".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efikasi diri

Hasil pengolahan data prokrastinasi akademik di era *new normal* secara keseluruhan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Efikasi diri (n=271)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 127	72	26,57
Tinggi	103-126	125	46,12
Sedang	79-102	64	23,62
Rendah	55-78	10	3,69
Sangat Rendah	≤ 54	0	0
Total		271	100

Berdasarkan tabel 11 di atas, menunjukkan bahwa efikasi diri siswa berada pada kategori tinggi yaitu 125 siswa dengan persentase 46,12%, 72 siswa dengan tingkat efikasi diri berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 26,57%, 64 siswa dengan tingkat efikasi diri berada pada kategori sedang dengan persentase 23,62%, selanjutnya 10 orang siswa dengan tingkat efikasi diri berada pada kategori rendah dengan persentase 3,69% dan tidak ada siswa dengan tingkat efikasi diri pada kategori rendah. Jadi berdasarkan data di atas dapat disimpulkan secara umum efikasi diri siswa di era *new normal* pada kategori tinggi.

Prokrastinasi Akademik

Hasil pengolahan data prokrastinasi akademik di era *new normal* secara keseluruhan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Prokrastinasi Akademik (n=271)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 160	0	0
Tinggi	130-159	42	15,50
Sedang	100-129	125	46,12
Rendah	70-99	87	32,11
Sangat Rendah	≤ 69	17	6,27
Total		271	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi yaitu 125 siswa dengan persentase 46,12%, 87 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah dengan persentase 32,11%, 42 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 15,50%, selanjutnya 17 orang siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah dengan persentase 6,27% dan tidak ada siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat tinggi. Jadi berdasarkan data di atas dapat disimpulkan secara umum prokrastinasi akademik siswa di era *new normal* berada pada kategori sedang.

Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New

Tabel. 3 Korelasi Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal Correlations

		EFIKASI DIRI	PROKRASTINASI AKADEMIK
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-,410**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	271	271
PROKRASTINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	-,410**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	271	271

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di terungkap bahwa hasil pengolahan dari variabel efikasi diri (X) dan prokrastinasi akademik (Y) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa sebesar -410 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hubungan negatif yang signifikan artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, besar korelasi -410 memiliki tingkat hubungan yang sedang. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di era *new normal* di SMAN 2 Painan.

Implikasi Layanan BK terhadap Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa di SMAN 2 Painan memiliki tingkat efikasi diri yang tergolong dalam kategori yang tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, perlunya tindakan lanjut yang bisa disediakan oleh guru bimbingan dan konseling melalui layanan konseling. Fenomena siswa yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik menandakan bahwa mereka menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan mereka, yang berdampak pada gangguan dalam Kehidupan Efektif Harian mereka (Kes-T). Dalam hal ini, peran Bimbingan dan Konseling memiliki signifikansi yang besar dalam membantu mengatasi prokrastinasi akademik, dengan tujuan agar siswa dapat meraih pencapaian belajar yang optimal (Mayrika, Daharnis & Yusri, 2015).

Prayitno & Amti (2004) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling merujuk pada bentuk pelayanan bantuan yang diberikan kepada siswa, baik secara individu maupun dalam

kelompok, dengan tujuan mendorong mereka agar dapat mengembangkan kemampuan mandiri dan potensi secara optimal dalam berbagai aspek seperti pengembangan diri, interaksi sosial, proses belajar, dan pemahaman akan pilihan karir. Konsep ini diimplementasikan melalui beragam layanan dan aktivitas pendukung yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Pelayanan bimbingan dan konseling dianggap sebagai komponen yang esensial dalam kerangka pendidikan, dengan fokus utama pada memberikan dukungan bagi perkembangan potensi individu siswa sebaik-baiknya (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2014).

Di lingkungan sekolah, ada berbagai layanan dan aspek pengembangan yang dirancang untuk mendukung perkembangan siswa dalam bidang pembelajaran. Hal ini melibatkan pelayanan bimbingan dan konseling yang memiliki peran sentral dalam mengatasi beragam permasalahan yang dihadapi oleh siswa, termasuk dalam al prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu masalah belajar yang menjadi fokus intervensi Bimbingan dan Konseling, yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno & Amti (2004), bimbingan konseling merupakan bentuk layanan yang bertujuan untuk memberikan dukungan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok, agar dapat tumbuh secara mandiri dan optimal dalam berbagai aspek, termasuk aspek pribadi, sosial, pembelajaran, dan karir, berdasarkan pada standar yang berlaku. Pelayanan ini memiliki peran penting dalam dunia pendidikan dengan tujuan untuk mendukung pengembangan potensi diri siswa semaksimal mungkin (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2014).

Layanan yang dapat diberikan seperti Layanan Informasi merupakan fasilitas yang memungkinkan siswa atau pihak yang memiliki pengaruh signifikan terhadap siswa (khususnya orang tua) untuk memperoleh berbagai informasi mengenai siswa. Setelah memperoleh informasi, individu akan mengolahnya dan memanfaatkannya dalam rangka memajukan dan mengembangkan kehidupannya (Prayitno dan Amti, 2004). Menurut Fitri, ifdil & Neviyarni (2016), layanan informasi dapat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan resiliensi dan prestasi belajar siswa serta layanan informasi juga berguna agar siswa memperoleh dan memahami informasi sehingga dapat digunakan untuk bahan pertimbangan keputusan bagi siswa. Suatu layanan bimbingan konseling yang bertujuan memberikan pemahaman yaitu layanan informasi (Firman, Sugiarto & Neviyarni, 2021). Untuk menjalani kehidupan sehari-hari individu membutuhkan informasi yang akan berguna untuk perencanaan hidupnya untuk masa sekarang dan masa depan (Sari, Yusri & Sukmawati, 2015). Adapun layanan informasi yang diberikan yaitu cara meningkatkan efikasi diri dan cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di era new normal.

Selanjutnya layanan yang bisa diberikan yaitu layanan bimbingan kelompok yaitu suatu layanan dimana sekelompok individu menggunakan dinamika kelompok untuk mengulas berbagai topik yang memiliki nilai dalam perkembangan pribadi atau penyelesaian masalah bagi setiap peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok tersebut (Prayitno dan Amti, 2004). Nisya, Firman & Netrawati (2022) mengungkapkan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok, guru BK/konselor melakukan pengelompokan siswa berdasarkan masalah yang serupa. Adapun layanan bimbingan kelompok yang diberikan yaitu membahas topik efikasi diri dan prokrastinasi akademik.

Terakhir, terdapat suatu layanan yang bisa diberikan, yaitu layanan penguasaan konten. Prayitno (2004) mengemukakan bahwa layanan penguasaan konten adalah bentuk bimbingan yang diberikan kepada perorangan, baik secara individu maupun dalam kelompok, dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan atau kompetensi tertentu melalui proses pembelajaran. Memahami materi secara mendalam akan mengakibatkan perluasan pengetahuan, pemahaman, pengembangan penilaian dan sikap, serta penguasaan metode atau rutinitas spesifik guna memenuhi kebutuhan dan mengatasi tantangan yang dihadapi. Hal ini pada akhirnya memungkinkan individu menjalani kehidupan mereka dengan efisiensi. Adapun layanan penguasaan konten yang dapat diberikan oleh guru BK mencakup keterampilan mengelola waktu dan kemampuan memanfaatkan waktu senggang dengan efektif (Mayrika, Daharnis & Yusri, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian mengindikasikan bahwa (1) Tingkat efikasi diri siswa pada masa era new normal berada pada kategori tinggi, dengan persentase mencapai 75,57%. (2) Tingkat prokrastinasi akademik siswa pada masa era new normal berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 55,99%. (3) Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara efikasi diri (variabel X) dan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada masa era new normal (variabel Y) di SMAN 2 Painan, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,410 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000, mengindikasikan hubungan yang sedang antara kedua variabel tersebut. Hubungan negatif yang signifikan ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan untuk beberapa pihak terkait sebagai berikut: (1) Bagi peserta didik sebagai masukan kepada siswa untuk dapat meningkatkan efikasi diri serta menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (2) Bagi seorang konselor pendidikan, yakni guru BK, kurangnya kepercayaan diri pada siswa memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Oleh karena itu, guru BK perlu menyediakan bimbingan yang berfokus pada pelaksanaan layanan dan pengembangan program yang berkaitan dengan meningkatkan keyakinan diri siswa. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda-nunda dalam hal akademik, sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang lebih positif (3) Bagi guru mata pelajaran diharapkan dapat mengetahui dan memperhatikan efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa di era new normal untuk meningkatkan prestasi belajar siswa (4) Bagi MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan Konseling) diharapkan dapat menambah kajian pengetahuan bimbingan dan konseling, juga dapat menjadi pedoman dalam memberikan layanan konseling untuk meningkatkan efikasi diri siswa di era new normal (5) Bagi Kepala Sekolah agar prokrastinasi akademik siswa rendah, kepala sekolah diharapkan bersedia memberikan pengarahan kepada guru BK agar bisa meningkatkan efikasi diri siswa sehingga prestasi akademik siswa bisa ditingkatkan. sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat (6) Bagi peneliti yang akan datang disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan metode yang berbeda dalam menginvestigasi faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Sebagai contoh, pendekatan wawancara mendalam dengan siswa dapat dipertimbangkan, sehingga informasi yang diperoleh memiliki variasi yang lebih kaya daripada yang dapat dihasilkan dari penggunaan kuesioner dengan jawaban yang sudah diatur sebelumnya (7) Bagi Program Studi Bimbingan Dan Konseling (PSBK) menambah referensi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam pelayanan konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok dan klasikal (8) Bagi BBPMP dan Dinas Pendidikan sebagai bahan untuk mempersiapkan dan mengolah pendidikan di Indonesia agar tujuan pendidikan terwujud dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvira, M. (2013). "Keefektifan Teknik Self Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP". *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Antoni, F., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 29.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran Self Efficacy dan Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159-169.
- Elvira, R., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Kedisiplinan Belajar Siswa SMK. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-6.

- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitri, E., Ildil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84-92.
- Ghufron, M. Nur., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara self-efficacy akademik dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- Hartono, P., & Akhyar, A. M. (2021). Optimalisasi Pendidikan di Era Pandemi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(1), 63.
- Klassen, R.M., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.
- Nisya, Firman & Netrawati. (2022). Student Career Planning Through Group Guidance Services. *Konselig Ilmiah*, 363-371.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa. *Konselor*, 2(2).
- Rahmanisa, R. Y., Marjohan, M., Netrawati, N., & Sukma, D. (2023). Hubungan Pola Asuh Orangtua dan Fatigue dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 6(1), 233-242.
- Reski, N., Taufik, T., & Ildil, I. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 85-91.
- Sari, M. N., Yusri, Y., & Sukmawati, I. (2015). Faktor penyebab perceraian dan implikasinya dalam Pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 16-21.
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman, F. (2021). Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan Konseling di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 60-66.
- Utami, Rosanita T. Dkk. (2021). *New Normal Era dalam Berbagai Aspek Kehidupan*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.