

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO, 2024), masa remaja adalah fase perkembangan krusial yang terjadi pada usia 10–19 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan menyeluruh pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut meliputi percepatan pertumbuhan fisik, kematangan organ reproduksi, serta peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Secara psikososial, remaja juga mulai membentuk identitas diri, menetapkan nilai-nilai pribadi, dan beradaptasi dengan peran sosial yang baru (González-Rubio et al., 2023).

Teori perkembangan psikososial Erik H. Erikson, masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion* merupakan sebuah periode kritis untuk menemukan jati diri, menentukan nilai hidup, dan menetapkan arah masa depan (Erikson dalam Papalia & Martorell, 2021). Proses ini didukung oleh pencapaian tugas perkembangan, seperti penerimaan perubahan fisik, kemandirian emosional, dan kemampuan menjalin hubungan yang matang (Hurlock, 1992). Namun, dalam praktiknya, banyak remaja mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas-tugas tersebut.

Data Kementerian Kesehatan RI (2023) mengungkapkan 15–20% remaja di Indonesia mengalami masalah psikososial, berupa stress akademik, rendahnya motivasi belajar, dan kesulitan penyesuaian diri. Penelitian oleh

Fitra, Syukur, & Asfina (2023) di Jember, Jawa Timur memperkuat hal ini dengan menunjukkan 30,3% remaja memiliki identitas diri yang rendah, mengindikasikan masalah kebingungan peran yang signifikan. Temuan Wahyuni et al. (2024) menunjukkan bahwa 69,3% remaja mengalami stres akibat tekanan sosial dan tuntutan akademik yang berlebihan. Ketidakmampuan mengatasi konflik perkembangan ini mendorong remaja untuk mengadopsi perilaku maladaptif sebagai pelarian, salah satunya berupa penundaan penyelesaian tugas akademik yang dikenal dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda secara sadar penyelesaian tugas penting meskipun individu mengetahui konsekuensi negatif yang akan ditimbulkannya (Steel, 2007). Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada remaja. Hasil Studi yang dilakukan oleh Hussain dan Sultan (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja di berbagai negara pernah melakukan prokrastinasi akademik secara sengaja, dengan alasan utama merasa cemas, tidak percaya diri, kurang fokus, dan kehilangan motivasi belajar.

Temuan ini mengindikasikan tingginya prevalensi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di tingkat global. Di Filipina, di mana 72,5% remaja tergolong dalam kategori prokrastinasi sedang hingga tinggi (Santos et al., 2023), serta di Malaysia, dengan 63% remaja menunjukkan tingkat prokrastinasi sedang (Wan Hussin & Mohd Matore, 2023). Di Indonesia, kecenderungan ini tampak semakin mengkhawatirkan. Penelitian

Fitriana (2024) melaporkan bahwa 65% remaja memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi, sementara Qanitha dan Alrefi (2025) menemukan bahwa 96% remaja di Kota Pagar Alam juga berada pada kategori prokrastinasi sedang hingga tinggi. Sejalan dengan itu, penelitian Putri et al. (2024) di Sumatera Barat mengungkapkan bahwa 38,6% remaja mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang.

Berdasarkan tingkat keparahannya, prokrastinasi akademik pada remaja memiliki ciri perilaku yang berbeda di setiap tingkatnya. Sekitar 25–30% termasuk dalam kategori rendah, ditandai dengan kemampuan perencanaan yang baik dan konsistensi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebanyak 40–60% berada pada tingkat sedang, dengan pola menunda yang situasional seperti mengerjakan tugas mendekati deadline dan mudah teralihkan oleh aktivitas lain. Sementara itu, 20% remaja mengalami prokrastinasi tinggi, yang ditunjukkan dengan perilaku menghindar berulang, kesulitan memulai pekerjaan, serta disertai kecemasan dan keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan akademik (Ferrari, 2010; Klassen et al., 2010; Steel, 2007; Svartdal et al., 2020). Data ini mengonfirmasi bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar perilaku menunda, melainkan masalah psikologis kompleks yang berpotensi mengganggu prestasi belajar dan menimbulkan berbagai konsekuensi negatif lainnya.

Prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap remaja, mulai dari penurunan performa akademik, peningkatan stres, hingga rendahnya kepuasan belajar (Wartberg et al., 2021; Zarrin et al., 2020; Susanti & Fitria, 2023).

García-Ros et al. (2022) menemukan bahwa perilaku ini menurunkan hasil akademik hingga 14% melalui peningkatan stres dan lemahnya pengendalian diri. Temuan serupa ditunjukkan oleh Zhang et al. (2024) pada 733 remaja di China, bahwa prokrastinasi menurunkan motivasi dan nilai, serta meningkatkan emosi negatif seperti rasa bersalah dan kecemasan. Kondisi emosional tersebut memperburuk masalah psikososial remaja, sejalan dengan tingginya angka gangguan emosional menurut Kemenkes RI (2023), yang dapat menghambat pencapaian Generasi Emas 2045. Selain itu, Miftahuddin (2021) menunjukkan bahwa prokrastinasi berkontribusi 33,9% terhadap hasil belajar, sementara 67,1% lainnya dipengaruhi faktor lain. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi berbagai faktor yang membentuk perilaku dan pola pikir remaja.

Faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berupa eksternal dan internal yang saling berkaitan. Faktor eksternal 42% lingkungan belajar yang kurang kondusif, beban tugas yang berlebihan, serta distraksi penggunaan media sosial terbukti meningkatkan kecenderungan remaja untuk menunda tugas (Akpan, Rahman, dan Arshad 2020). Temuan serupa dikemukakan oleh Hussain dan Sultan (2022), di mana 68% remaja mengaku menunda tugas karena lingkungan belajar yang tidak mendukung dan ketidakjelasan instruksi dari pengajar. Sementara itu, Faktor internal seperti kontrol diri, regulasi emosi, dan efikasi diri terbukti berkontribusi besar terhadap munculnya perilaku menunda. Sulistyani, Widodo, dan Nurhayati

(2022) menemukan bahwa 57,8% remaja dengan kontrol diri rendah menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi, sedangkan penelitian Andriani dan Wulandari (2021) melaporkan bahwa 35% variasi perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri. Di antara faktor-faktor internal tersebut, Trikusyanti (2022) melaporkan efikasi diri muncul sebagai determinan yang paling berpengaruh bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 69,9% terhadap prokrastinasi akademik pada remaja.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Pada masa remaja, tingkat efikasi diri memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tuntutan akademik. Data prevalensi efikasi diri di kalangan remaja di Indonesia menunjukkan tren yang konsisten, di mana mayoritas remaja memiliki tingkat efikasi diri yang tidak optimal. Studi nasional oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) terhadap 2.000 remaja dari 10 provinsi mengungkapkan bahwa 25% remaja yang memiliki efikasi diri tinggi. Data ini juga ditemukan di Jawa Barat dan DKI Jakarta (Erdianto, 2020; Mardiana, 2023) masing-masing melaporkan 28% - 30% remaja memiliki efikasi diri tinggi. Dan di daerah Sumatra barat tepatnya kabupaten Dhamasraya menemukan 28% remaja memiliki efikasi diri yang tinggi (Illahi, Kardo, & Solina 2024). Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi maksimal hanya 30% sementara 70% remaja memiliki efikasi diri yang rendah.

Remaja dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang kuat, mampu mengatur waktu secara efektif, dan konsisten dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, remaja dengan efikasi diri rendah sering kali merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta lebih rentan mengalami stres dan penundaan dalam aktivitas akademik (Zulkipli & Kabit, 2020). Remaja dengan efikasi diri tinggi menunjukkan 72% kemampuan mengatur waktu dan konsistensi menyelesaikan tugas 78% lebih baik dibandingkan remaja dengan efikasi diri rendah (Sari & Pratama, 2022). Sebaliknya, remaja dengan efikasi diri rendah 67% lebih sering meragukan kemampuan diri, 3 kali lebih mungkin menyerah menghadapi kesulitan (Chen et al., 2023), serta 45% lebih rentan stres akademik dan 52% lebih sering menunda tugas (Gafoor & Ashraf, 2022).

Karakteristik remaja dalam setiap kategori pun berbeda. Remaja dengan efikasi diri tinggi ditandai oleh keyakinan dalam menghadapi tugas, persistensi mengatasi kesulitan, dan pemulihan yang cepat dari kegagalan. Remaja kategori sedang biasanya menunjukkan keyakinan percaya diri pada tugas yang dianggap mudah tetapi ragu-ragu dan mudah menyerah ketika menghadapi tantangan yang kompleks (Rustamov et al., 2023). Sementara itu, remaja dalam kategori rendah secara konsisten memandang tuntutan akademik sebagai beban yang terlalu sulit, sangat meragukan kompetensi diri sendiri, dan cepat menghindar dari tugas-tugas yang menantang (Bandura, 1997 dalam Putra et al., 2023).

Rendahnya efikasi diri membuat remaja kehilangan keyakinan untuk menghadapi tuntutan akademik, sehingga muncul keraguan, kecemasan, dan rasa takut gagal yang menghambat motivasi belajar. Kondisi ini menyebabkan remaja kesulitan mengatur emosi dan waktu, serta cenderung memilih menghindari tugas yang menantang. Pola penghindaran tersebut lama-kelamaan berkembang menjadi perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, terdapat hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik,

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 12 responden di SMAN 14 Padang menunjukkan bahwa 8 dari 12 responden merasa ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa bantuan orang lain. 7 dari 12 responden menyatakan kesulitan mencari cara alternatif saat menemui hambatan dalam belajar dan 9 dari 12 responden mengaku mudah menyerah dan kehilangan semangat ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit.

Sementara gambaran prokrastinasi akademik di SMAN 14 Padang ditemukan adalah sebanyak 7 dari 12 responden menunda tugas karena merasa tidak yakin dengan hasil pekerjaannya. 8 dari 12 responden menunda mengerjakan tugas karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan guru. 8 dari 12 responden mengaku lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain ponsel atau menonton sebelum menyelesaikan tugas. Dan 10 dari 12 responden menyatakan sering mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi

akademik di SMAN 14 Padang dengan judul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Remaja SMAN 14 Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi Akademik pada remaja SMAN 14 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada remaja SMAN 14 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata Efikasi Diri pada remaja SMAN 14 Padang.
- b. Diketahui rerata Perilaku Prokrastinasi Akademik pada remaja SMAN 14 Padang.
- c. Diketahui hubungan, kekuatan, dan arah Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada remaja SMAN 14 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk menambah wawasan serta informasi mengenai hubungan, kekuatan, dan arah efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja SMAN 14 Kota Padang.

2. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri remaja mengenai pentingnya efikasi diri dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Remaja dapat memperoleh wawasan baru untuk mengenali dan mengatasi kecenderungan menunda tugas-tugas akademik.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi institusi pendidikan, terutama bagi guru dan konselor sekolah. Data dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program-program konseling yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja, sehingga dapat menekan angka prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

