

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007), prokrastinasi adalah perilaku menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Sedangkan menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain yang bersifat tidak efektif dan cenderung negatif. Mereka juga mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan penurunan produktivitas, stres, dan mengganggu kondisi psikis individu.

Mccloskey & Scielzo (2015) Mengemukakan penundaan akademik sebagai kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan akademik. Penundaan semacam itu dapat menyebabkan stres atau kecemasan yang tidak semestinya pada individu saat mereka bergegas untuk memenuhi tenggat waktu dan menyelesaikan tugas. Menunda-nunda pekerjaan tidak hanya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain. Ketika seseorang gagal memenuhi tenggat waktu dan komitmen, hubungan menjadi tegang.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi Akademik adalah perilaku menunda dan menghindari untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan oleh individu yang dapat merugikan diri sendiri.

2.1.1.2 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al., (1995) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik individu, yaitu sebagai berikut:

- a) Adanya pikiran irasional dari prokrastinator, artinya adanya kesempurnaan dalam melakukan penyelesaian tugas.
- b) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, adanya ketakutan bahkan kecemasan yang dialami dan sulit untuk mengambil keputusan mengenai jawaban yang diberikan, atau memerlukan bantuan orang lain dalam penyelesaian tugas.
- c) Kesulitan membagi waktu dan tidak menyukai tugas yang diberikan.
- d) Adanya punishment dan reward, akan menimbulkan ketidaknyamanan siswa saat mengumpulkan tugas dengan segera, karena dikhawatirkan tidak maksimal dalam pengerjaannya.
- e) Faktor lingkungan, kurangnya dukungan dari orang sekitar seperti keluarga dan teman menyebabkan seorang melakukan prokrastinasi.
- f) Tugas yang menumpuk, terlalu banyak tugas yang harus segera diselesaikan, membuat penundaan tugas secara serentak akibat dari satu tugas yang ditunda menimbulkan tugas lain tertunda.

Selain itu, menurut Solomon & Rothblum (1984) faktor-faktor prokrastinasi akademik yaitu:

- a) Takut gagal bahkan menolak kegagalan yang timbul akibat dari ketidaksesuaian keinginan dan tujuan yang direncanakan. Ketakutan ini mengakibatkan penundaan bahkan penguluran waktu dalam penyelesaian suatu pekerjaan.
- b) Tidak menyukai tugas (*aversiveness of task*), tidak menyukai tugas dapat timbul akibat dari terlalu banyak tugas yang diberikan sehingga membuat perasaan tidak senang dengan tugas, pada akhirnya tugas mengalami penundaan dalam pengerjaannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa faktor prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu adanya pikiran irasional, adanya kecemasan, kesulitan membagi waktu, tidak menyukai tugas dan takut gagal. Sedangkan faktor eksternal prokrastinasi akademik yaitu adanya punishment atau reward, faktor lingkungan, dan tugas yang menumpuk.

2.1.1.3 Dimensi Prokrastinasi Akademik

Menurut McCloskey dan Scielzo (dalam Sartika & Nirbita, 2021) bahwa dimensi dari prokrastinasi akademik meliputi enam aspek yaitu:

- 1) Keyakinan psikologis mengenai kemampuan atau keyakinan ketidakmampuan. Individu yang suka menunda-nunda tidak memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka, sehingga mereka memilih untuk melakukan tugas mendekati tenggat waktu karena mereka memiliki keyakinan bahwa mereka akan memiliki motivasi yang lebih kuat ketika mengerjakan tugas-tugas yang mendekati tenggat waktu;
- 2) Gangguan perhatian yaitu mudahnya teralihkan dengan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dan mengangap tugas akademik merupakan kegiatan yang membosankan dibanding kegiatan lainnya;
- 3) Faktor sosial yaitu kemampuan yang rendah untuk mengatur diri sendiri sehingga mudah stress dalam melaksanakan tugas;
- 4) Keterampilan manajemen waktu yaitu adanya perbedaan yang sangat jauh antara tujuan dan perilaku yang dilakukan;
- 5) Inisiatif pribadi yaitu rendahnya inisiatif untuk memulai menyelesaikan tugas;
- 6) kemalasan yaitu kecenderungan dalam menghindari tugas meskipun sebenarnya mampu menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa dimensi prokrastinasi akademik yaitu keyakinan psikologis mengenai kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, keterampilan manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan.

2.1.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik

Sebelum abad ke-18, prokrastinasi dipandang netral dan dapat tafsirkan sebagai kebijakan dalam menunda mengambil keputusan. Namun, sejak munculnya revolusi industri hingga saat ini, prokrastinasi dipandang sebagai kata yang berkonotasi negatif (Ursia et al., 2013).

Menurut Solomon & Rothblum (1984) kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan

sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Menurut Ferrari & Díaz-Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah. Selain itu Tice & Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik akan menimbulkan masalah yang signifikan pada kehidupan seseorang diantaranya menimbulkan kecemasan, waktu terbuang sia-sia, sulit berkonsentrasi, menurunkan produktivitas dan etos kerja serta dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu.

2.1.1.5 Skala Pengukuran Prokrastinasi Akademik

Berikut merupakan skala pengukuran prokrastinasi akademik:

1. Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)

Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) yang dikembangkan oleh Solomon & Rothblum (1984) merupakan skala yang digunakan untuk menilai penundaan akademik. Hingga saat itu, penundaan akademik sebagian besar diukur dengan melihat kecenderungan perilaku seperti jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar (McCloskey & Scielzo, 2015). Keterbatasan utama dari PASS adalah bahwa PASS hanya mengukur kecenderungan menunda-nunda dalam enam bidang kinerja akademik yang berpotensi terbatas: menulis makalah, belajar, membaca mingguan, tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan tugas akademik umum. Siswa diminta untuk menunjukkan: 1) tingkat penundaan dan 2) sejauh mana penundaan menjadi masalah pada setiap tugas secara individual.

2. *The Active Procrastiantion Scale*

The Active Procrastination Scale merupakan skala prokrastinasi yang dikembangkan oleh Choi & Moran (2009). skala yang dikembangkan oleh Choi & Moran (2009) tidak secara khusus merupakan skala penundaan akademik.

3. *Tuckman Procrastination Scale*

Tuckman Procrastination Scale merupakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Tuckman (1991). Namun, analisis faktor pertama Tuckman terdiri dari ukuran sampel 50 peserta, yang menjadi perhatian besar menurut Tabachnick & Fidell (2007). Biasanya, analisis faktor membutuhkan jumlah sampel yang besar yaitu lebih dari 300 partisipan untuk membuat kesimpulan yang valid. Ukuran sampel yang sangat kecil ini merupakan masalah pertama yang diperdebatkan dalam menggunakan *Tuckman Procrastination Scale*. Menggunakan analisis faktor dengan ukuran sampel yang kecil dapat menghasilkan kesimpulan yang salah. Sehingga kevaliditasan *Tuckman Procrastination Scale* ini masih dipertanyakan.

4. *The Academic Procrastination Scale (APS)*

The Academic Procrastination Scale (APS) merupakan skala pengukuran prokrastinasi akademik solomon yang dikembangkan oleh McCloskey (2011). *Academic Procrastination Scale (APS)* dikembangkan melalui pendekatan validasi yang komprehensif dan multi-fase. Secara khusus, skala ini menunjukkan sifat psikometrik yang unggul, dan memprediksi hasil yang berhubungan dengan akademik lebih baik daripada pengukuran lain yang tersedia saat ini. Adapun kelebihan dari *The Academic Procrastination Scale (APS)* yaitu:

- a. Dimensi APS lebih luas cakupannya yang terdiri dari *Psychological belief about abilities* (keyakinan psikologi tentang kemampuan), gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, insiatif pribadi dan kemalasan. Sehingga dapat mengukur prokrastinasi akademik secara umum.
- b. Dilakukan 2 kali percobaan (*Cross Validation*). *Cross-validation* adalah suatu metode atau teknik statistik untuk menguji efektivitas suatu model dengan melatihnya menggunakan sebagian data input dan mengujinya pada sebagian

data input yang berbeda dan belum pernah digunakan sebelumnya. Hal ini membantu menentukan seberapa baik performa model pada data baru.

- c. Sampel yang digunakan pada percobaan pertama dan kedua sebanyak 767 sampel, yang terdiri dari mahasiswa baru sampai mahasiswa tingkat akhir dari berbagai macam jurusan dan etnis yang berbeda-beda, sehingga kevaliditasan item lebih terjamin.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis menggunakan *The Academic Procrastiantion Scale* untuk mengukur prokrastinasi akademik karena skala tersebut merupakan skala terbaru, tervalidasi, dan banyak keunggulan dibandingkan skala yang lain yang telah dijelaskan pada paragraf di atas.

2.1.2 Kecerdasan Emosional

2.1.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dipopulerkan oleh John Mayer dari University of New Hampshire dan Peter Salovey dari Harvard University tahun 1990. Kemudian, lebih dipopulerkan oleh Daniel Goleman dengan buku monumentalnya berjudul *Emotional Intellagence* (Mirnawati et al., 2022). Menurut Goleman (dalam Nasution et al., 2023) Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi diri sendiri, membangkitkan semangat diri sendiri, dan membangun hubungan yang baik terhadap orang lain. Kecerdasan emosional sebanding dengan kebahagiaan pribadi akan memajukan hal positif pada diri seseorang karena kecerdasan emosional dapat menegakkan tindakan dan kerutinan positif, membenahi emosi dan membentuk nilai-nilai positif dalam diri seseorang sehingga individu dapat menggapai kebahagiaannya.

Sedangkan menurut Salovey & Mayer (dalam Julika & Setiyawati, 2019) Kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ yaitu himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan keterampilan memantau perasaan sosial yang melibatkan Keterampilan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, kecerdasan emosional adalah Keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengendalikan emosi yang ada didalam dirinya ketika ia menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupannya

yang dapat membangkitkan semangat diri sendiri serta membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya.

2.1.2.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (dalam Syaparuddin & Elihami, 2020) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek kecerdasan emosional yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Mengenal emosi diri (*Self-Awareness*)

Salah satu dasar kecerdasan emosi adalah mengenali emosi diri sendiri pada saat perasaan itu muncul. Kemampuan ini merupakan kemampuan untuk mengenali apa yang dirasakan, untuk memahami respons emosional yang biasa dilakukan terhadap berbagai peristiwa dan untuk mengenali bagaimana sebuah emosi memengaruhi perilaku dan kinerja seseorang.

2) Mengelola emosi (*Self Management/Managing Your Emotions*)

Mengelola emosi atau pengaturan diri adalah kemampuan untuk tetap fokus dan berpikir jernih bahkan ketika mengalami emosi yang kuat. Kemampuan untuk mengelola kondisi emosi diri sendiri sangat penting untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan dan dapat menyelamatkan diri dari keputusan yang terburu-buru yang kemudian disesali.

3) Memotivasi diri (*Motiving yourself*)

Memotivasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk menata emosinya, memusatkan perhatian pada perasaan yang positif dan mengesampingkan perasaan yang bersifat negatif. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengambil inisiatif dan bertahan dalam menghadapi rintangan.

4) Mengenal emosi orang lain (*Empathy*)

Kemampuan menyadari dan mengendalikan emosi diri akan lengkap dengan diimbangi oleh kemampuan menyadari emosi dan perasaan orang disekelilingnya. Empati merupakan kemampuan untuk merasakan, memahami, dan merespons apa yang dirasakan orang lain.

5) Membina hubungan dengan orang lain (*Social skills*)

Keterampilan sosial yaitu keterampilan untuk memberikan pengaruh yang baik bagi orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator kecerdasan emosional yaitu: *Self Awareness* yang berhubungan dengan pengenalan emosi diri sendiri, *Self Management* yang berhubungan dengan pengelolaan emosi, *Self Motivation* yang berhubungan dengan penataan emosi, *Empathy* yang berhubungan dengan pengenalan emosi orang lain dan *Social Skills*.

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman (dalam Apriliyani, 2020) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, faktor tersebut terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal, berikut penjelasannya:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk mengubah sikap.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecerdasan emosional menurut Goleman terdiri atas faktor internal yaitu apa yang ada di dalam diri individu dan faktor eksternal yaitu faktor yang datang dari luar individu.

2.1.3 Self Efficacy

2.1.3.1 Pengertian Self efficacy

Seorang peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang baik akan mampu menampilkan kemampuan terbaiknya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan di sekolah. Menurut Alfeus (2018) *Self efficacy* merupakan kepercayaan siswa atas kemampuannya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

Menurut Bandura (1997) *Self efficacy* adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku. *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 didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2.1.3.2 Dimensi *Self efficacy*

Dalam *self efficacy* seseorang, terdapat dimensi-dimensi yang memiliki implikasi pada kinerja seseorang. Bandura (dalam Fadila & Khoirunnisa, 2021) membagi *self efficacy* kedalam tiga dimensi, yaitu *Magnitude*, *generality* dan *strength*.

a) Dimensi *Magnitude*

Dimensi *magnitude* berkaitan dengan kesulitan tugas yang akan dihadapi oleh individu. *Magnitude* berhubungan dengan pemilihan tingkah laku yang sesuai untuk menyelesaikan tugas dan menghindari perilaku yang akan menghambat penyelesaian tugasnya.

b) Dimensi *Generality*

Dimensi *generality* berkaitan dengan seberapa banyak perilaku yang dapat dilakukan oleh individu untuk dapat menyelesaikan tugasnya. Kegigihan, tidak mudah putus asa dan tekun merupakan beberapa perilaku yang bisa digunakan untuk menyelesaikan tugas.

c) Dimensi *Strength*

Dimensi *strength* berkaitan dengan tingkat kekuatan atas keyakinan yang dimiliki oleh individu. Semakin kuat keyakinannya akan pengerjaan tugas, maka individu akan semakin terdorong untuk dapat menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut juga berlaku untuk sebaliknya, jika keyakinan yang dimiliki individu lemah maka individu tidak bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Menurut Gafoor (2006), Dimensi *self efficacy* akademik terdiri atas: Proses belajar, Membaca, Pemahaman, Memori, Kegiatan Kurikuler, Manajemen

Waktu, Hubungan Guru dan Siswa, Hubungan Teman Sebaya, Pemanfaatan sumber daya, Orientasi Tujuan, Penyesuaian dan Ujian.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri (*self efficacy*) memiliki dimensi-dimensi yang dapat membuat masing-masing individu mampu memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan keyakinan diri yang tinggi individu dapat melakukan segala tugas dengan kemampuan yang dimilikinya.

2.1.3.3 Klasifikasi *Self efficacy*

Secara garis besar *self efficacy* terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Menurut Bandura (dalam Jannah et al., 2019) peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi memilih untuk melakukan usaha lebih besar dan tidak mudah putus asa, sehingga menjadikan tugas yang sulit dianggap sebagai tantangan untuk dipecahkan. *Self efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku karena *self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menguasai situasi demi mencapai target keinginannya (Fajar & Aviani, 2022).

Bandura (dalam Hasanah et al., 2019) memberikan ciri-ciri pola tingkah laku individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

Tabel 2. 1 Kategori Self Efficacy

No	<i>Self Efficacy</i> Tinggi	<i>Self Efficacy</i> Rendah
1	Aktif memilih kesempatan yang baik	Pasif
2	Mengolah situasi dan menetralkan halangan	Menghadiri tugas-tugas yang sulit
3	Menetapkan tujuan dengan menciptakan tindakan	Mengembangkan aspirasi yang lemah
4	Mempersiapkan, merencanakan dan melaksanakan tindakan	Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri
5	Mencoba dengan keras dan gigih	Tidak pernah mencoba
6	Secara kreatif memecahkan masalah	Menyerah dan menjadi tidak semangat
7	Belajar dari pengalaman masa lalu	Menyalahkan masalah karena kurangnya kemampuan
8	Memvisualisasikan kesuksesan	Khawatir menjadi stress dan menjadi tidak berdaya
9	Membatasi stress	Memikirkan alasan/pembenaran untuk kegagalannya

Sumber: Bandura dalam (Hasanah et al., 2019)

Berdasarkan pemaparan tersebut, *self efficacy* terbagi menjadi dua, yaitu *self efficacy* rendah dan *self efficacy* tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan mudah menyerah dan putus asa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, mereka akan yakin akan kemampuannya. Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* rendah, akan mudah putus asa dan juga menyerah.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarigan et al., (2022) dengan judul Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, menunjukkan hasil ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan prokrastinasi akademik hal ini dilihat dari nilai koefisien (R) sebesar - 0,863 menunjukkan hubungan yang tinggi diantara keduanya. Arah hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka -0,863) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosi maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi tinggi.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Venanda (2022) dengan judul Hubungan efikasi diri (*self efficacy*) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien product moment sebesar -0,367 dan nilai p sebesar 0,000. Hasil penelitian ini diinterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa/i maka semakin rendah kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan Afra et al., (2022) dengan judul hubungan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik siswa juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada siswa yang ditunjukkan dengan koefisien sebesar -0,791. Hubungan negatif berarti, semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan.

2.3 Kerangka Koseptual

Peserta didik selalu dihadapkan dengan berbagai macam tugas akademik. Tugas adalah sebuah metode untuk mengajarkan peserta didik tentang tanggung jawab dan memiliki pengetahuan yang luas yang harus di selesaikan sesuai *deadline* yang ditentukan. Namun, faktanya peserta didik cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Mereka lebih menyukai aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan sehingga ketika mendekati *deadline* mereka merasa cemas, bingung, bahkan tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditetapkan, menunda mengerjakan tugas yang diberikan, maupun mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinator dengan sengaja menunda atau bahkan menghindari tugas akademik yang diberikan kepadanya meskipun dia tahu perilaku tersebut berpengaruh buruk terhadap studinya untuk saat ini, maupun hari esok.

Kecerdasan emosional memainkan peran yang penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik karena melibatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengenali perasaan, dan mengatur reaksi terhadap stres atau tekanan yang terkait dengan tugas-tugas akademik. Pentingnya kecerdasan emosional dalam meminimalisir prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan ini tidak hanya membantu dalam kehidupan pribadi, tetapi juga secara langsung berdampak pada produktivitas dan hasil akademik. Melatih dan mengasah kecerdasan emosional dapat membantu peserta didik dalam mengatasi prokrastinasi, meningkatkan kinerja akademik, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih seimbang dan produktif.

Selain itu, *self efficacy* atau keyakinan diri dalam kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu juga memainkan peran kunci dalam prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat mendorong untuk merasa lebih termotivasi secara internal. Keyakinan

diri yang kuat terkait kemampuan untuk menyelesaikan tugas memberikan dorongan motivasi yang penting untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan efektif dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi juga cenderung lebih mampu mengatasi ketakutan atau kecemasan akan kegagalan. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi rintangan yang mungkin muncul dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga tidak terjebak dalam siklus prokrastinasi karena takut gagal.

Kecerdasan emosional dan *self efficacy* memegang peran penting dalam meminimalisir prokrastinasi akademik. Keduanya saling terkait dan dapat berkontribusi secara signifikan dalam mengatasi perilaku menunda-nunda dalam konteks akademik. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih stabil dan terarah. Mereka mampu mengatur emosi dan memelihara motivasi internal yang kuat untuk memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga menghindari siklus prokrastinasi. Di samping itu, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memberikan keyakinan diri yang kuat terkait kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas. Ini memperkuat motivasi internal yang mendorong individu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul korelasi antara kecerdasan emosional dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran biologi di kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.

2.4 Hipotesis Penelitian

- 1) Ada hubungan antara kecerdasan emosional terhadap prokratinasi akademik peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya.
- 2) Ada hubungan antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya.
- 3) Ada hubungan antara kecerdasan emosional dan *self efficacy* terhadap prokratinasi akademik peserta didik pada mata pelajaran biologi di kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya.