



---

## Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Rini Setiawati<sup>1</sup>, Arifta Nurjanah<sup>2</sup>

Universitas Tidar, Magelang, Indonesia<sup>1,2</sup>

[rinisetiawati41@untidar.ac.id](mailto:rinisetiawati41@untidar.ac.id)

---

Received: 2023-10-29; Accepted: 2024-02-20; Published: 2024-02-22

---

### Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena di mana seseorang menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan. Hal ini masalah yang umum di kalangan siswa dan jika tidak segera ditangani dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dan cara mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif. Validasi pada pedoman wawancara mencakup validasi isi yang melibatkan penilaian oleh ahli profesional. Proses analisis data kualitatif melalui penerapan metode perbandingan tetap (*constant comparative method*), yang melibatkan perbandingan data satu dengan yang lain (metode *grounded research*). Partisipan dalam penelitian terdiri dari siswa-siswa pada salah satu SMA swasta di Kota Magelang berjumlah total 8 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah tugas, mata pelajaran, diri sendiri, teman, kegiatan di luar sekolah, guru, sumber belajar, dan orang tua; 2) cara mencegah prokrastinasi akademik adalah menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan pada diri siswa dan dukungan dari guru untuk memberikan tugas yang sesuai dan menarik.

**Kata Kunci:** Akademik, Faktor, Prokrastinasi, Strategi.

---

### Abstract

Academic procrastination is a phenomenon where someone procrastinates work or academic assignments that should be completed immediately. This is a common problem among students and if not treated promptly can have a negative impact on their academic performance. This research aims to identify the factors that cause student academic procrastination and how to prevent student academic procrastination. This study applies a qualitative approach. Validation of interview guides includes content validation which involves assessment by professional experts. The process of analyzing qualitative data through the application of the constant comparative method, which involves comparing one data with another (*grounded research method*). Participants in the research consisted of students at one of the private high schools in Magelang City, totaling 8 students taken using a purposive sampling technique. The research results show that: 1) factors that influence academic procrastination are assignments, subjects, self, friends, activities outside of school, teachers, learning resources, and parents; 2) the way to prevent academic procrastination is to

foster awareness and habits in students and support from teachers to provide appropriate and interesting assignments.

**Keywords:** *Academic, Factors, Procrastination, Strategy.*

---

Copyright © 2024 Coution : Journal of Counseling and Education

## PENDAHULUAN

Menurut Pasal 1 Ayat 2 dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, dijelaskan mengenai tujuan dari pendidikan nasional adalah pendidikan yang berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Tujuan yang dapat dicapai melalui pendidikan adalah meningkatkan kapabilitas menjadi individu yang mandiri dan memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peran kunci dalam sistem pendidikan formal dengan harapan dapat memantau perkembangan siswa, terutama dalam hal pencapaian akademik. Setiap sekolah berharap agar siswanya memiliki dedikasi dalam belajar, menjalankan tugas-tugas yang diberikan, dan mencapai prestasi yang membanggakan untuk meningkatkan reputasi sekolah. Namun, tidak semua siswa mampu mengatur waktu belajar secara efisien. Dampaknya, siswa sering kali menunda pekerjaan akademik yang diberikan oleh guru.

Fenomena menunda pekerjaan yang semestinya dilakukan sesuai jadwal, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dikenal sebagai prokrastinasi. Dalam ranah akademik, penundaan ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan menunda pekerjaan yang berkaitan dengan urusan akademik, seperti mengurus administrasi tugas, hadir dalam kelas, menulis makalah, membaca untuk menyelesaikan tugas, menyelesaikan pekerjaan akademik dan mempersiapkan ujian (TOLAN 2023). Prokrastinasi akademik muncul akibat kurangnya efisiensi dalam mengatur waktu, ketidakpastian dalam menyelesaikan tugas, serta kesulitan dalam menetapkan prioritas pekerjaan, yang pada akhirnya mengakibatkan penumpukan tugas dan memberikan beban berat bagi siswa.

Telah ada beberapa studi sebelumnya yang mengeksplorasi isu prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahimi and Hall 2021) mengindikasikan bahwa sekitar 25% hingga 75% dari siswa mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan untuk menunda-nunda tugas-tugas akademik. Penundaan yang dilakukan bisa dilakukan dengan alasan atau tanpa alasan yang jelas. Karakteristik yang sering dikaitkan dengan siswa yang prokrastinasi, seperti yang dijelaskan oleh (Svardal and Løkke 2022), mencakup kebiasaan menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan, sering kali tidak memenuhi komitmen untuk menyerahkan tugas dengan alasan membutuhkan waktu tambahan, serta cenderung memilih kegiatan-kegiatan yang lebih menghibur.

Studi yang dilakukan oleh (Utaminingsih and Setyabudi 2012) di salah satu SMA di Kota Tangerang menemukan bahwa sekitar 43,70% siswa mengalami prokrastinasi tingkat tinggi, sedangkan 56,30% siswa lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa memiliki kecenderungan menunda-nunda yang dapat berakibat negatif pada kualitas pekerjaannya. Lebih lanjut, (Nuraida n.d.) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self*

*regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Mungkid, Kabupaten Magelang.

Hasil studi (Riyadlussolikhin 2018) menyebutkan bahwa siswa SMK juga memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang perlu segera dibantu agar mendapatkan penanganan yang tepat. Jika tidak diidentifikasi dan ditangani, prokrastinasi akademik yang dialami oleh remaja dapat menghasilkan dampak negatif bagi siswa. Perilaku prokrastinasi ini bisa berpengaruh terhadap pencapaian akademik mereka. Siswa yang terlibat dalam prokrastinasi akademik seringkali mendapatkan nilai yang rendah dalam berbagai mata pelajaran dan ujian akhir. Selain itu, (Patra, Evangelia, and Georgios 2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa prokrastinasi juga dapat menyebabkan pemborosan waktu, pekerjaan tertunda, dan ketika diselesaikan pun hasil yang diperoleh tidak optimal. (İrem et al. 2023) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan kecemasan, gejala depresi, penurunan harga diri, pemikiran irasional, dan kurangnya keyakinan pada kapabilitas diri.

Prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi oleh sejumlah faktor penyebab yang beragam. Menurut (Ghufron and Risnawita 2011), ada dua kategori utama yang menjadi pemicu peserta didik untuk melakukan prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup berbagai aspek yang ada dalam diri individu, seperti kondisi fisik (fisiologis), keadaan psikologis, kemampuan regulasi diri, tingkat motivasi, keyakinan diri, dan harga diri. Di sisi lain, faktor eksternal merujuk pada pengaruh dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua, serta kontrol dan pengawasan yang diberlakukan di lingkungan keluarga atau sekolah. Dengan kata lain, seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik tidak bisa dilepaskan dari dampak faktor-faktor yang membentuknya. Penyebab prokrastinasi ini dapat berasal dari berbagai aspek, baik yang internal dalam diri siswa maupun yang bersumber dari pengaruh lingkungan eksternal seperti pola asuh orang tua dan aturan di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran di sebuah SMA swasta di Kota Magelang, peneliti menemukan bahwa perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru adalah sesuatu yang sering terjadi di kalangan siswa. Seringkali, siswa cenderung menunda pekerjaan rumah atau belajar untuk menghadapi ujian, terlambat saat mengumpulkan tugas, meminta perpanjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, menghasilkan tugas dengan kualitas yang kurang optimal, sering kali melupakan untuk mengumpulkan tugas, dan kadang mencari alasan untuk menghindari pelajaran dengan berpura-pura sakit ketika seharusnya mereka harus mengerjakan tugas. Melalui hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa masih banyak terjadi prokrastinasi akademik pada salah satu SMA swasta di Kota Magelang.

Penelitian empiris perlu dilakukan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik dan mengidentifikasi faktor-faktor apa yang sebenarnya memicu prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang penyebab prokrastinasi akademik siswa, sekolah dapat memberikan layanan yang sesuai untuk membantu siswa mengatasi masalah prokrastinasi akademik dan mencegahnya terjadi di masa depan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Studi ini menerapkan pendekatan metode kualitatif. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik dan cara

mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Partisipan dalam penelitian diambil dengan teknik *sampling purposive* yang terdiri dari siswa-siswa kelas X hingga XII yang terindikasi memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi pada salah satu SMA swasta di Kota Magelang dengan jumlah total 8 siswa.

Dalam upaya mengidentifikasi faktor-faktor prokrastinasi akademik pada siswa, digunakan metode pengumpulan data kualitatif yakni penganalisisan dokumen dan rekaman arsip, dan juga penggunaan wawancara sebagai sarana untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam dan rinci. Sumber data primer merujuk pada informasi yang diperoleh secara langsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data primer, yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden. Fokus wawancara ini adalah mendapatkan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Peneliti merancang pedoman wawancara berdasarkan kerangka konsep yang diambil dari (Ghufron and Risnawita 2011). Menurut mereka, ada dua faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi pada peserta didik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal melibatkan aspek-aspek dalam diri individu, seperti kondisi fisik, psikologis, regulasi diri, motivasi, dan harga diri. Sementara faktor eksternal melibatkan pengaruh dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua serta pengawasan di lingkungan keluarga atau sekolah. Uji validitas pedoman wawancara dilakukan dengan validitas isi melalui ahli profesional. Berikut merupakan tabel kategorisasi pada pedoman wawancara.

Tabel 1. Kategorisasi Pedoman Wawancara

No	Faktor	Kategorisasi
1	Internal	Diri Sendiri
2	Eksternal	a. Mata Pelajaran
		b. Tugas
		c. Kegiatan di luar sekolah
		d. Guru
		e. Orang Tua
		f. Teman
		g. Sumber Belajar

Proses analisis data kualitatif dilakukan melalui penerapan metode perbandingan tetap (*constant comparative method*), yang melibatkan perbandingan data satu dengan yang lain (metode *grounded research*). Hasil wawancara dibandingkan dengan rekaman hasil belajar siswa baik nilai raport dan hasil wawancara dengan guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dan cara mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Berikut ini akan diuraikan satu per satu.

### Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui proses wawancara dengan para siswa di sekolah tempat penelitian. Siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah yang sering terlambat mengumpulkan tugas. Para siswa ini dipilih berdasarkan data yang dimiliki oleh guru terkait dengan tugas dan hasil pengamatan guru selama mengajar. Berdasarkan data dan informasi dari guru tersebut, dipilih delapan siswa

yang paling sering menunda mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah (PR) untuk dijadikan responden dalam wawancara. Pertanyaan yang diajukan kepada responden meliputi identitas diri, kegiatan di luar sekolah, jumlah waktu belajar di rumah, sarana atau prasarana dalam belajar, penundaan tugas, faktor-faktor penyebab penundaan pengerjaan tugas, dan hal yang berkaitan dengan penundaan tugas lainnya.

Hasil wawancara berdasarkan faktor prokrastinasi akademik menghasilkan penjelasan yang lebih mendalam pada setiap kategori. Hasil analisis dari data wawancara pada delapan kategori yang telah dirumuskan adalah sebagai berikut.

### **Diri Sendiri**

Terdapat beberapa faktor dari diri sendiri yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Semua responden menyatakan bahwa suasana hati dapat mempengaruhinya dalam menunda pengerjaan tugas. Misalnya salah satu responden menyatakan bahwa cara kerjanya dipengaruhi oleh *mood*. Ketika suasana hatinya tidak baik, ia memilih untuk rebahan daripada mengerjakan tugas. Selain suasana hati, perasaan malas juga menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Beberapa responden mengaku bahwa alasan dari penundaan pengerjaan tugas adalah karena ia malas mengerjakan.

Kemauan untuk memulai juga menjadi penghambat dalam pengerjaan tugas tepat waktu. Hal ini diakui oleh lima responden dalam wawancara. Misalnya, salah satu responden menyatakan bahwa ia menunda pengerjaan tugas karena berat untuk memulai, padahal jika ia sudah mulai dan fokus untuk mengerjakan, ia bisa segera menyelesaikan tugasnya. Ada juga responden yang menyatakan bahwa ia susah dalam memulai menyelesaikan tugas meskipun ia tahu kalau sebenarnya tugasnya bisa ia kerjakan dengan mudah. Di samping itu, empat responden mengakui bahwa keinginan untuk menghasilkan pekerjaan yang lebih/hasil maksimal juga justru menjadi penyebab mereka melakukan penundaan pengerjaan tugas.

### **Mata Pelajaran**

Dilihat dari mata pelajaran, dapat ditemukan beberapa hal yang menyebabkan siswa menunda pekerjaannya. Empat responden menyatakan bahwa kesulitan dalam memahami materi dapat menyebabkan ia menunda tugas pada mata pelajaran tertentu. Ketidakhahaman siswa pada materi di suatu pelajaran tertentu juga menjadi penyebab siswa dalam menunda pekerjaannya. Selain itu, kesukaan siswa pada suatu mata pelajaran juga dapat menjadi penyebab penundaan. Misalnya salah satu responden menyatakan bahwa ia paling suka pada pelajaran Sejarah dan Sosiologi sehingga di mata pelajaran ini ia lebih bersemangat mengerjakan tugas dan belum pernah telat dalam mengumpulkan tugas. Responden juga menyatakan bahwa kemenarikan materi akan mempengaruhi apakah ia akan menunda atau segera menyelesaikan tugas. Di samping itu, adanya banyak mata pelajaran yang harus dipelajari dan karena semua mata pelajaran tersebut memberikan tugas juga menyebabkan siswa menunda pengerjaan tugasnya.

### **Tugas**

Karakteristik tugas juga dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Menurut responden, tugas yang terlalu banyak atau membutuhkan jawaban yang panjang membuatnya malas mengerjakan tugas tepat waktu. Tingkat kesulitan tugas juga mempengaruhi siswa dalam menunda tugas. Tugas yang dianggap sulit akan cenderung untuk ditunda dalam pengerjaannya. Responden juga menyatakan bahwa petunjuk tugas yang kurang spesifik juga menjadi faktor yang menyebabkan ia menunda tugasnya. Selain itu, batas waktu penyelesaian tugas yang panjang dari guru juga justru menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Sebagian

besar responden menyatakan bahwa mereka lebih suka mengerjakan tugas ketika sudah mendesak atau mendekati waktu pengumpulan sehingga jika diberikan waktu yang panjang justru dapat membuatnya lupa untuk mengerjakan tugas.

### **Kegiatan Di Luar Sekolah**

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kegiatan atau aktivitas siswa yang dilakukan di luar sekolah turut menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Misalnya para responden lebih senang menghabiskan waktu mereka untuk melakukan hobi atau olahraga daripada mengerjakan tugas sehingga mereka menunda pengerjaan tugas. Selain itu, ketika di luar sekolah responden lebih sering menghabiskan waktu untuk membuka media sosial atau konten digital lainnya, menonton film, membaca komik, atau kegiatan lainnya. Beberapa responden juga menyatakan bahwa kondisi tubuh yang lelah dengan kegiatan di sekolah dan di luar sekolah menjadi penyebab mereka menunda pengerjaan tugasnya. Misalnya, salah satu responden menyatakan bahwa ia sudah lelah di sekolah sehingga ketika di rumah inginnya istirahat, kecuali ada jadwal untuk melakukan *dance*. Beberapa responden juga menyatakan bahwa mereka terkadang masih kesulitan dalam membagi waktu.

### **Guru**

Pada kategori guru, terdapat beberapa yang menyebabkan siswa melakukan penundaan pengerjaan tugas. Berdasarkan informasi dari responden, sifat atau karakter guru dapat mempengaruhi mereka dalam mengerjakan tugas. Misalnya salah satu responden menyatakan bahwa ia akan mengerjakan tugas jika gurunya disiplin atau tegas. Saat masih di usia SD ia memiliki guru-guru yang tegas sehingga ia rajin mengerjakan tugas. Mulai memasuki SMP, terlebih saat SMA, ia menjadi lebih sering menunda karena guru jarang menuntut siswa untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Tidak ada konsekuensi yang diberikan oleh guru saat siswa terlambat mengumpulkan tugas. Responden juga menyatakan bahwa guru yang terlalu baik membuatnya menunda dalam pengerjaan tugas.

Selain sifat guru, kebiasaan guru yang sering meninggalkan kelas, atau membiarkan kelas kosong juga menjadi penyebab siswa menunda pengerjaan tugas. Responden juga menyatakan bahwa kebiasaan guru yang tidak mengoreksi tugas, tidak menilai, atau tidak memberikan umpan balik terhadap tugas yang telah dikerjakan oleh siswa juga menjadi pemicu siswa dalam menunda bahkan mengabaikan tugas yang diberikan. Selain itu, responden juga menyebutkan bahwa perilaku guru di kelas yang membuat siswa tidak mood juga menjadi penyebab siswa menunda pekerjaannya.

Cara guru mengajar juga dapat menjadi penyebab siswa dalam melakukan penundaan pengerjaan tugas. Ketika guru mengajar dengan cara yang tidak sesuai atau tidak cocok dengan kebutuhan siswa siswa menjadi malas juga untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru yang bersangkutan. Cara guru dalam memberikan penjelasan yang terlalu cepat juga dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Misalnya salah satu responden menyebutkan bahwa cara bicara guru yang terlalu cepat membuat siswa tidak ingin segera menyelesaikan tugasnya. Guru yang terlalu cepat berbicara membuatnya tidak memiliki waktu yang cukup untuk memahami materi atau informasi yang disampaikan. Sementara siswa masih memahami materi yang sebelumnya, guru sudah melanjutkan ke materi yang berikutnya. Di samping itu, empat dari responden menyetujui bahwa instruksi atau petunjuk pengerjaan tugas dari guru yang tidak jelas juga membuat siswa menunda pengerjaan tugasnya. Ketika siswa diberikan petunjuk yang jelas, mereka lebih bersemangat untuk mengerjakan. Sebaliknya, ketika

petunjuknya tidak jelas, mereka menjadi bingung harus memulai dari mana sehingga menunda pengerjaan tugasnya.

**Orang Tua**

Orang tua juga menjadi salah satu penyebab prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil wawancara, ketidakpedulian orang tua terhadap anaknya membuat siswa menunda tugas-tugasnya. Misalnya ketika orang tua terlalu membebaskan anaknya dan tidak memantau anaknya dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Tekanan dari orang tua juga dapat mempengaruhi penundaan tugas. Selain itu, responden juga menyatakan bahwa beban pekerjaan rumah untuk membantu orang tua juga dapat menjadi penyebab mereka melakukan prokrastinasi akademik.

**Teman**

Berdasarkan informasi dari responden, teman dapat menjadi penyebab dalam prokrastinasi akademik. Misalnya salah satu responden menyatakan bahwa kalau teman-teman di sekolah mengerjakan, maka ia akan ikut mengerjakan. Lebih dari itu, responden menyatakan bahwa kadang dalam satu kelas jika satu siswa mengerjakan, maka siswa yang lain mengerjakan tugas, dan sebaliknya. Terkadang mereka juga bersepakat untuk berdiskusi bersama dalam menyelesaikan tugas.

**Sumber Belajar**

Pada kategori ini, ditemukan pernyataan responden bahwa tidak adanya sumber belajar di rumah menjadi penyebab ia menunda pengerjaan tugas. Responden menyatakan bahwa buku teks selalu ditinggal di sekolah karena ia merasa berat untuk membawa pulang. Buku hanya dibawa pulang saat akan ujian atau ulangan. Hal ini menyebabkan siswa lebih senang mengerjakan tugas di sekolah dan seringkali terlambat dalam mengumpulkan.

Ringkasan data hasil penelitian tentang faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian Tentang Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

No	Faktor	Kategori	Temuan Penelitian
1	Internal	Diri Sendiri	Suasana hati
			Malas
			Kemauan untuk memulai
			Keinginan untuk menghasilkan pekerjaan yang lebih
2	Eksternal	Mata Pelajaran	Kesulitan
			Kesukaan
			Kemenarikan materi
			Tidak memahami materi
			Banyak mata pelajaran dan semuanya memberikan tugas
		Tugas	Terlalu banyak
			Kesulitan
			Petunjuk yang kurang spesifik
			Batas waktu yang panjang
		Kegiatan Di Luar Sekolah	Hobi
Olah raga			
Media sosial atau konten digital			

			Menonton film
			Membaca komik
			Lelah dengan kegiatan di sekolah dan di luar sekolah
		Guru	Jarang masuk
			Tidak dikoreksi
			Instruksi tidak jelas
			Sifat guru (tidak ada konsekuensi yang diberikan, terlalu baik)
			Terlalu cepat menjelaskan
			Membuat tidak <i>mood</i>
			Cara mengajar tidak sesuai
		Orang Tua	Tidak peduli
			Beban pekerjaan rumah
			Tekanan
		Teman	Berdiskusi dengan teman
			Melihat teman tidak mengerjakan
		Sumber Belajar	Buku ditinggal di sekolah

### Cara Mencegah Terjadinya Prokrastinasi Akademik Pada Siswa

Data cara mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa pada penelitian ini diperoleh dari wawancara. Pada saat wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang dapat mendorong responden untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Berdasarkan jawaban dari responden terdapat beberapa hal yang memotivasinya untuk tidak menunda pengerjaan tugas. Misalnya adalah faktor keluarga. Salah satu responden bercerita bahwa ia berasal dari keluarga yang kondisi ekonominya cukup, tetapi terkadang kondisi ekonomi keluarganya naik kadang turun, sedangkan ia ada kemauan untuk kuliah. Oleh karenanya, ia ingin belajar dengan baik agar dapat UKT yang murah sehingga dapat meringankan beban orang tua.

Selain itu, keinginan responden untuk mendapatkan nilai yang bagus atau agar nilainya tidak dikurangi juga membuat mereka berusaha untuk tidak menunda tugas. Hal ini ditunjukkan ketika responden diberikan pertanyaan apa yang menjadi motivasi mereka untuk mengerjakan tugas, lalu ia menjawab bahwa agar ia mendapatkan nilai yang baik sedangkan jika terlambat nilainya akan dipotong. Di samping itu, menurut para responden, mata pelajaran yang disukai atau guru yang disukai juga dapat menjadi motivasi siswa untuk mengerjakan tugas. Ada juga responden yang mengaku bahwa motivasi dalam mengerjakan tugas dipengaruhi oleh motivasi dalam diri. Mereka menyatakan bahwa biasanya mereka bisa mengerjakan tugas sebelum terlambat karena suasana hatinya yang bagus, atau sedang ada niat untuk mengerjakan. Ketika tugasnya mudah, responden juga menyatakan bahwa mereka cenderung untuk memiliki kemauan untuk segera menyelesaikannya.

## PEMBAHASAN

### Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa dalam delapan kategori yang telah dirumuskan, terdapat beberapa hal yang membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. Dilihat dari kategori diri sendiri, dapat dikatakan bahwa faktor psikologis seperti suasana hati dan tingkat motivasi memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan

hasil penelitian dari (Pedhu and INDRAWATI 2022) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi motivasi belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil penelitian tentang adanya ketidakmampuan siswa untuk memulai mengerjakan tugas dan ketakutan terhadap hasil akhir yang tidak memuaskan sesuai dengan teori kontrol diri. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Chisan and Jannah 2021) bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa preferensi terhadap mata pelajaran tertentu dan tingkat kesulitan materi dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi siswa. Hasil temuan tentang karakteristik tugas, kompleksitas, jumlah, dan batas waktu tugas bersesuaian dengan (Fridén 2020) yang menyatakan bahwa tugas yang terlalu kompleks, dianggap sulit, atau tugas yang tidak menarik bagi siswa menjadi penyebab utama prokrastinasi. Siswa cenderung akan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan atau yang lebih mudah daripada menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Mata Pelajaran sebagai penyebab prokrastinasi bersesuaian dengan pendapat (Zhang et al. 2021) bahwa pandangan siswa tentang mata pelajaran memicu prokrastinasi.

Selain itu, penggunaan media sosial dan kegiatan di luar sekolah dapat mengganggu penyelesaian tugas akademik yang mengarah pada perilaku prokrastinasi. Hasil ini sesuai dengan temuan (Yudha, Yulianti, and Gutji 2023) bahwa penggunaan media sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik. Peran guru dalam memberikan arahan yang jelas, memberikan umpan balik, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung juga dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Fitriani et al. 2022) bahwa cara mengajar guru akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Pengaturan kelas dan dinamika interaksi antara guru dan siswa juga penting dalam mengatasi prokrastinasi.

Dalam penelitian ini ditemukan pula bahwa peran orang tua dalam memberikan dukungan dan pengawasan dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian (Chotimah and Nurmufida 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif pola pengasuhan orang tua terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa teman dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi siswa.

### **Cara Mencegah Terjadinya Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Berdasarkan hasil wawancara dengan semua responden, ditemukan banyak motivasi untuk mengerjakan tugas, diantaranya adalah keinginan untuk melanjutkan kuliah, keinginan untuk meringankan beban orang tua, menyadari konsekuensi keterlambatan, kekhawatiran untuk tidak mendapatkan nilai atau ketakutan terhadap pengurangan nilai, ketakutan terhadap guru/orang tua, kemudahan tugas yang diberikan, kejelasan tugas yang diberikan, kemenarikan materi, mata pelajaran yang diminati, dan adanya teman dalam mengerjakan tugas.

Sebagian responden menyatakan bahwa sebenarnya mereka mengerti akan pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu. Namun, mereka tetap melakukan penundaan. Dalam hal ini maka siswa perlu memiliki tujuan yang jelas. Tujuan yang jelas dan pemahaman tentang pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu akan membantu siswa untuk fokus dan

menghindari prokrastinasi. Hal ini juga akan membantu siswa untuk menumbuhkan motivasi untuk mengerjakan tugas tepat waktu.

Cara lain yang dapat dilakukan untuk mencegah prokrastinasi adalah dengan *self-monitoring* dan *self-instruction*. *Self-monitoring* membantu siswa melakukan pemantauan diri agar lebih sadar tentang kebiasaan prokrastinasinya (Patel, Wakayama, and Bennett 2021). *Self-instruction* dilakukan dengan mengembangkan pola pikir positif, misalnya dengan berbicara pada diri, “saya harus memulai sekarang”, atau “saya dapat mengerjakannya”.

(Codina et al. 2020) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dicegah dengan cara membagi tugas menjadi langkah-langkah kecil agar tugas terasa lebih ringan. Kebiasaan rutin untuk belajar atau mengerjakan tugas juga akan membantu mengurangi prokrastinasi. Hal ini juga berkaitan dengan manajemen waktu yang baik. Keterampilan manajemen waktu seperti perencanaan kegiatan dan pembuatan skala prioritas dapat membantu siswa untuk mencegah prokrastinasi.

Selain dari diri siswa, siswa juga memerlukan dukungan untuk dapat mencegah prokrastinasi. Guru perlu memberikan tugas dengan batas waktu yang. Hal ini akan membantu siswa untuk merencanakan aktivitasnya sehingga siswa dapat terhindar dari prokrastinasi (Olleras et al. 2022). Guru juga perlu memberikan dukungan secara emosional dan memberikan umpan balik yang membangun terkait dengan tugas-tugas yang diberikan. Tugas yang dikoreksi dan diberikan umpan balik akan menumbuhkan kesadaran dan penghargaan pada diri siswa. Dengan demikian siswa akan termotivasi untuk mengerjakan tugas. Selain itu, penting juga bagi guru untuk dapat memberikan petunjuk yang jelas terkait tugas dan membelajarkan materi dengan baik (Pollock and Tolone 2020).

Penting juga bagi guru untuk memastikan bahwa tugas yang diberikan dapat diselesaikan oleh siswa agar siswa tidak menunda untuk mengerjakannya. Guru dapat memberikan tugas dalam kelompok agar dapat meningkatkan motivasi serta mengurangi kecenderungan siswa untuk prokrastinasi (Vrugt & Oort, 2008). Selain itu, siswa menyatakan bahwa mereka lebih bersemangat ketika materinya menarik. Dengan demikian, guru perlu merancang tugas yang menarik, sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa sehingga dapat meminimalkan prokrastinasi (Deci & Ryan, 2002). Guru perlu melakukan inovasi dan menemukan ide-ide baru terkait dengan tugas-tugas yang relevan dengan perkembangan siswa saat ini.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik secara urut dari yang terbesar adalah tugas, mata pelajaran, diri sendiri, teman, kegiatan di luar sekolah, guru, sumber belajar, dan orang tua; dan 2) cara mencegah prokrastinasi akademik adalah menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan pada diri siswa dan dukungan dari guru untuk memberikan tugas yang sesuai dan menarik. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya tentang prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Keterbatasan dari penelitian ini adalah jumlah subjek yang masih sedikit sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya menambah bisa menambah subjek agar hasilnya lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggali faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi secara lebih mendalam, menguji hubungan faktor-faktor yang telah teridentifikasi dengan hasil belajar, dan menemukan cara pencegahan yang teruji efektif untuk mengatasi

prokrastinasi akademik. Melalui pendekatan berbasis bukti empiris, akan diperoleh pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi dan cara pencegahan prokrastinasi secara lebih kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chisan, Fazaiz Khoirotun, and M. Jannah. 2021. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5):1–10.
- Chotimah, Chusnul, and Lukluk Nurmufida. 2020. "Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)* 5(1):55.
- Codina, Nuria, Isabel Castillo, José V Pestana, and Isabel Balaguer. 2020. "Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students." *Sustainability* 12(6):2448.
- Fitriani, Amel, Nabella Yaniariza Putri Pratama, Salsha Fairuz Putri Isa, and Septi Yunita. 2022. "Pengaruh Keterampilan Mengajar Guru Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Journal on Education* 5(1):1253–62.
- Fridén, Iselin. 2020. "Procrastination as a Form of Self-Regulation Failure: A Review of the Cognitive and Neural Underpinnings."
- Ghufron, M. R., and R. Risnawita. 2011. "Teori-Teori Psikologi (Cetakan Kedua)." *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. ISBN 978:924–79.*
- İrem, Özge Bebek, Merve Sahin Can, Hayrettin Kara, Hayriye Baykan, and Tunay Karlıdere. 2023. "Evaluating the Frequency of Academic Procrastination and Associated Factors in the Academic Population." *Acta Medica Ruha* 1(3):323–34.
- Nuraida, Fajriah. n.d. "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Pada Pelajaran Kimia Selama Pembelajaran Jarak Jauh."
- Olleras, Jean Louise, Marissa Dagwayan, Aliann Marie Dejacto, Jenny Rose Mangay, Medalyn Ebarsabal, Dinah Jean Diaz, Christine Puti-an, Andrew Lendio, Joan Nadera, and Jingoy Taneo. 2022. "The Life of the Laters: Students Procrastination in Accomplishing Academic Deadlines in Online Learning." *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal* 2(5):444–54.
- Patel, Michele L., Lindsay N. Wakayama, and Gary G. Bennett. 2021. "Self-monitoring via Digital Health in Weight Loss Interventions: A Systematic Review among Adults with Overweight or Obesity." *Obesity* 29(3):478–99.
- Patra, Vlachopanou, Karagiannopoulou Evangelia, and Ntritsos Georgios. 2022. "The Relationship Between Defenses and Learning: The Mediating Role of Procrastination and Well-Being Among Undergraduate Students." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 10–1097.
- Pedhu, Yoseph, and MARIA YULI INDRAWATI. 2022. "Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta." *Psiko Edukasi* 20(2):151–64.
- Pollock, Jane E., and Laura J. Tolone. 2020. *Improving Student Learning One Teacher at a Time*. ASCD.
- Rahimi, Sonia, and Nathan C. Hall. 2021. "Why Are You Waiting? Procrastination on Academic Tasks among Undergraduate and Graduate Students." *Innovative Higher Education* 46:759–76.

- Riyadlussolikhin, Muchammad Eddytiya. 2018. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA (Penelitian Pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota Magelang)."
- Svartdal, Frode, and Jon Arne Løkke. 2022. "The ABC of Academic Procrastination: Functional Analysis of a Detrimental Habit." *Frontiers in Psychology* 13:1019261.
- TOLAN, Özlem ÇAKMAK. 2023. "Developing University Students Coping Skills with Academic Procrastination Behavior: A Cognitive Behavioral Theory Based Psychoeducation Practice." *Journal of Computer and Education Research* 11(22):728–43.
- Utaminingsih, Sartika, and Iman Setyabudi. 2012. "Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma" x" Tangerang." *Jurnal Psikologi Esa Unggul* 10(01):127006.
- Yudha, Akbir Wira, Yulianti Yulianti, and Nelyahardi Gutji. 2023. "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA N 10 KOTA JAMBI." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 6(2):68–80.
- Zhang, Shunmin, Tom Verguts, Chenyan Zhang, Pan Feng, Qi Chen, and Tingyong Feng. 2021. "Outcome Value and Task Aversiveness Impact Task Procrastination through Separate Neural Pathways." *Cerebral Cortex* 31(8):3846–55.