



Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Rido Setiawan¹, Nurmawati²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

E-mail: ridosetiawan900@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-07-22 Revised: 2024-08-19 Published: 2024-09-03 Keywords: <i>Academic Procrastination; Student.</i>	Students often procrastinate because they feel burdened by the demands of school and outside of school, which causes them to feel bored, lazy, lack confidence, and bored. They tend to prefer to engage in other activities such as playing games or socialising with friends rather than doing assignments. Aiming to understand and analyse the causal factors that influence academic procrastination of students in class VIII Negeri 103 Jakarta, this research uses quantitative methods with descriptive type. Descriptive quantitative research is a method that helps describe, display and summarise data in the form of statistical descriptions. The population in this study were Class VIII students of SMP Negeri 103 Jakarta with a population of 100. Researchers use simple random sampling techniques by taking randomly from the large population. The research sample was 78 students. That the level of academic procrastination in class VIII students is classified in the low category with an average percentage of 26.6%. The factors of academic procrastination in this study are divided into two, namely internal factors which get an average percentage of 28.3% and external factors with a percentage of 25%. Based on the results of research on class VIII students of SMP Negeri 103 Jakarta, it can be concluded that the overall level of student academic procrastination is low. This shows that most students tend to complete assignments on time. Internal factors are more dominant in influencing students' academic procrastination than external factors. This shows that individual internal conditions, such as physical and psychological conditions, have a greater role in encouraging students to procrastinate.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-07-22 Direvisi: 2024-08-19 Dipublikasi: 2024-09-03 Kata kunci: <i>Prokrastinasi Akademik; Siswa.</i>	Siswa sering melakukan prokrastinasi karena merasa terbebani oleh tuntutan sekolah dan luar sekolah, yang menyebabkan mereka merasa bosan, malas, kurang percaya diri, dan jenuh. Mereka cenderung lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan lain seperti bermain game atau bersosialisasi dengan teman daripada mengerjakan tugas. Bertujuan untuk memahami dan menganalisis faktor penyebab yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Negeri 103 Jakarta. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif ialah metode yang membantu menggambarkan, menampilkan dan merangkum data dengan bentuk deskripsi statistik. Populasi dalam penelitian ini ialah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta dengan populasi berjumlah 100. Peneliti menggunakan teknik pengambilan simple random sampling dengan pengambilan secara acak dari banyaknya populasi. Sampel penelitian yaitu 78 peserta didik. Bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang ada pada siswa kelas VIII tergolong dalam kategori rendah dengan rata - rata persentase adalah sebesar 26,6%. Faktor prokrastinasi akademik pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal yang memperoleh rata - rata persentase sebesar 28,3% dan faktor eksternal dengan persentase sebesar 25%. Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta, dapat disimpulkan jika tingkat prokrastinasi akademik siswa secara keseluruhan tergolong rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu. Faktor internal lebih dominan mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa dibandingkan faktor eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi internal individu, seperti kondisi fisik dan psikologis, memiliki peran yang lebih besar dalam mendorong siswa untuk menunda - nunda tugas.

I. PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu proses yang dilalui setiap individu dengan tujuan mengembangkan

potensi diri secara optimal. Menurut (Dimiyati, 2013), ada dua jenis faktor utama yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran siswa,

yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa sendiri, seperti minat belajar yang tinggi, motivasi untuk terus belajar, serta keterampilan mengolah bahan ajar. Minat dan motivasi belajar yang kuat akan mendorong siswa untuk lebih tekun dan giat dalam mengikuti proses pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal yang berperan penting dalam proses pembelajaran meliputi berbagai elemen di luar diri siswa. Dalam kegiatan belajar, siswa tidak hanya berperan sebagai pendengar pasif, tetapi mereka juga harus menyelesaikan berbagai tugas dan mengikuti tes atau ulangan yang diberikan oleh setiap guru mata pelajaran (Siska Nariza Zulkifli Zulkifli, 2017).

Perilaku menunda-nunda tugas sering disebut sebagai prokrastinasi akademik. Individu yang cenderung menunda atau tidak segera memulai pekerjaan ketika diberikan suatu tugas dikenal sebagai pelaku prokrastinasi, tanpa memandang apakah ada alasan di balik penundaan tersebut atau tidak. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas ini disebut prokrastinasi. Menurut (Ferrari & Tice, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik dengan lebih rinci sebagai perilaku menunda-nunda kegiatan atau tugas yang berkaitan dengan bidang akademik. Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda tugas penting, terutama yang tidak menyenangkan, dengan mengalihkan perhatian ke tugas lain yang lebih menyenangkan. Perilaku ini dilakukan secara sengaja dan tidak rasional, dan dapat berdampak negatif bagi pelakunya. (Steel & Klingsieck, 2016); (Zacks & Hen, 2018), dan; (Klingsieck, 2013).

Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, keluarga, rutinitas sehari-hari, pekerjaan, dan bidang akademik (Klingsieck, 2013), selain itu McCloskey dalam (Ardina & Wulan, 2016) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas akademik, seperti kesulitan dalam mempersiapkan diri secara berlebihan atau tidak menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Prokrastinasi akademik ini dapat berdampak buruk pada prestasi akademik siswa. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2016) terdapat dua macam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi seseorang, yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan untuk faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Jika siswa yang memiliki tugas sekolah terus melakukan

prokrastinasi tanpa penanganan yang tepat, mereka bisa terjebak dalam siklus prokrastinasi yang tidak berkesudahan. Meskipun siswa mengetahui bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan yang buruk, mereka mungkin tetap kesulitan untuk mengatasi masalah ini. Akibatnya, mereka akan memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut pun semakin bertambah.

Faktor lain yang mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi berasal dari dalam diri dan lingkungan mereka. Faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik meliputi kondisi kesehatan fisik dan mental siswa. Kondisi fisik mengacu pada kondisi jasmani yang dapat dilihat dari status kesehatannya, apakah dia kelelahan ataupun sedang kurang sehat dikarenakan siswa pulang sekolah sore setiap harinya, bahkan setelah itu mereka harus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini membuat kondisi fisik dan psikis siswa terganggu bisa terlihat juga dari tingkat kecemasan dalam hubungan sosial siswa tersebut yang menjadikan siswa melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan permasalahan yang sudah disampaikan, peneliti tertarik untuk membahas penelitian mengenai "Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta".

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif. Menurut (Aziza, 2023) penelitian kuantitatif deskriptif ialah metode yang membantu menggambarkan, menampilkan dan merangkum data dengan cara bentuk deskripsi statistik. Pendapat lain menambahkan penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang hanya menggambarkan isi suatu variabel dalam penelitian, tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu (Sulistyawati et al., 2022). Menurut (Sugiyono, 2020) populasi ialah keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini ialah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta dengan populasi berjumlah 100. Peneliti menggunakan teknik pengambilan simple random sampling dengan pengambilan responden atau sampel secara acak dari banyaknya populasi. Sampel dari penelitian ini yaitu 78 peserta didik.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

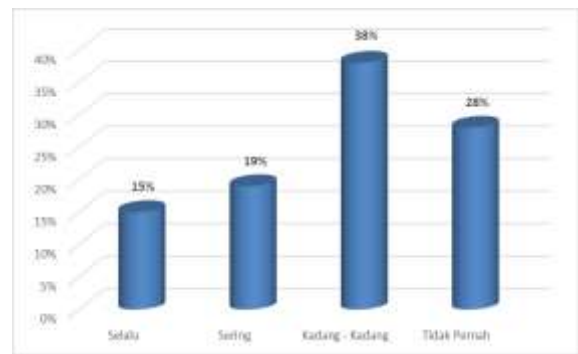
A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari jawaban responden mengenai faktor internal prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta yang berjumlah 78 siswa. Diketahui hasil perolehan rata – rata dari setiap jawaban alternatif adalah 33,3% memilih jawaban (SL) Selalu, 23,6% memilih jawaban (SR) Sering, 27,4% memilih jawaban (KD) Kadang – Kadang, dan 28,9% memilih jawaban (TP) Tidak Pernah, maka nilai rata – rata dari setiap perolehan persentasenya adalah 28,3%. Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, maka gambaran dari faktor internal prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Faktor Internal Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil dari jawaban responden mengenai faktor eksternal prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta yang berjumlah 78 siswa. Diketahui hasil perolehan rata – rata dari setiap jawaban alternatif adalah 15% memilih jawaban (SL) Selalu, 19% memilih jawaban (SR) Sering, 38% memilih jawaban (KD) Kadang – Kadang, dan 28% memilih jawaban (TP) Tidak Pernah, maka nilai rata – rata dari setiap perolehan persentasenya adalah 25%. Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, maka gambaran dari faktor eksternal prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 2. Faktor Eksternal Prokrastinasi Akademik

$$\begin{aligned} X_{\min} &= 31 \\ X_{\max} &= 124 \\ \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 124 - 31 = 93 \\ \text{Mean} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\ &= (124 + 31) / 2 = 77,5 = 77 \text{ (dibulatkan)} \\ \text{Std Deviasi} &= \text{Range} / 6 \\ &= 93 / 6 = 15,5 = 15 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus tersebut maka kategorisasi data penelitian dapat dilihat seperti di bawah ini:

Tabel 1. Tingkat Kecenderungan Variabel

Nilai Variabel	Kategori
$X < M - 1 \text{ SD}$ $X < 77 - 15$ $X < 62$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $77 - 15 \leq X < 77 + 15$ $62 \leq X < 92$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$ $77 + 15 \leq X$ $92 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel tingkat kecenderungan variabel di atas diketahui bahwa dari total 78 jawaban responden terbagi menjadi tiga kategori, yaitu pada kategori rendah dengan nilai dibawah 62, kategori sedang dengan nilai 62 – 92 dan kategori tinggi dengan nilai diatas 92, maka interpretasi hasil perolehan dari 78 responden masuk ke dalam kategori sbb:

Tabel 2. Faktor Internal dan Eksternal Prokrastinasi Akademik Siswa

Faktor Penyebab	Persentase	Kategori
Faktor Internal	28,3%	Rendah
Faktor Eksternal	25%	Rendah
Rata – Rata	26,6%	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa persentase dari faktor internal dan eksternal berada pada kategori rendah, yaitu faktor internal memperoleh persentase sebesar 28,3%, sementara faktor eksternal memperoleh persentase sebesar 25%. Oleh karena itu nilai rata – rata dari kedua faktor yang ada jika digabungkan memperoleh persentase sebesar 26,6% yang berada pada kategori rendah.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pada penelitian dengan cara menyebarkan instrumen angket yang dilakukan mengenai faktor prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 103 Jakarta ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang ada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta tergolong dalam kategori rendah dengan rata – rata persentase adalah sebesar 26,6%. Faktor prokrastinasi akademik pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal yang memperoleh rata-rata persentase sebesar 28,3% dan faktor eksternal dengan persentase sebesar 25%. Ditemukannya bahwa faktor internal, seperti faktor fisik dan psikis individu lebih banyak menjadi sumber seseorang dalam melakukan sikap prokrastinasi akademik daripada faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua ataupun kondisi lingkungan individu tersebut.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 103 Jakarta, dapat disimpulkan jika tingkat prokrastinasi akademik siswa secara keseluruhan tergolong rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu. Faktor internal lebih dominan mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa dibandingkan faktor eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi internal individu, seperti kondisi fisik dan psikologis, memiliki peran yang lebih besar dalam mendorong siswa untuk menunda - nunda tugas.

B. Saran

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik harus memahami diri sendiri, yaitu dengan cara mengidentifikasi penyebab prokrastinasi bisa dengan mencari tahu apa yang membuat sering menunda -nunda tugas. Apakah karena merasa kewalahan dengan tugas yang

banyak, takut akan nilai jelek, atau kurangnya motivasi. Mencari tahu gaya belajar diri sendiri juga penting, karena setiap orang memiliki gaya belajar yang berbeda.

2. Bagi Guru BK

Peneliti mengharapkan kepada guru bimbingan dan konseling agar bisa melakukan penyuluhan tentang bahaya prokrastinasi akademik dan cara mengatasinya. Hal ini bisa dilakukan dengan mengadakan layanan seperti konseling individu bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Diskusi dalam bentuk bimbingan kelompok juga bisa dilakukan untuk membahas masalah prokrastinasi dan mencari solusi bersama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa melibatkan peserta didik dari berbagai tingkatan kelas dan latar belakang sosial ekonomi untuk mendapatkan hasil yang lebih general. Kolaborasi dengan praktisi pendidikan juga penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diterapkan di lapangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA Putri Ramadhani Ayu Ardina & Dwi Kencana Wulan Psikologi , Universitas Negeri Jakarta EFFECTS OF SELF-REGULATION TOWARDS ACADEMIC. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76.
- Aziza, N. (2023). *Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif* (hal. 166–178).
- Dimiyati, M. (2013). Belajar dan Pembelajaran. Cetakan. *Rineka Cipta: Jakarta*.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:150138943>

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Siska Nariza Zulkifli Zulkifli, A. S. (2017). *Hubungan Kemampuan Menyelesaikan Tugas Pelajaran dengan Hasil Belajar Peserta Didik*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP PP - Padang. <https://doi.org/https://doi.org//228>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sulistiyawati, W., Wahyudi, W., & Trinuryono, S. (2022). ANALISIS MOTIVASI BELAJAR SISWA DENGAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN BLENDED LEARNING SAAT PANDEMI COVID-19 (DESKRIPTIF KUANTITATIF DI SMAN 1 BABADAN PONOROGO). *Kadikma; Vol 13 No 1 (2022): April* 2022. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>