

Deskripsi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 27 Palembang

Nurul Melani Zaki¹, Tasya Amelia², Salsabila Nur Kamilah³, Rayuni Larasaty⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding Email: salsabilanurkamilah@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is the habit of postponing academic assignments that must be completed within a predetermined time. The description of academic procrastination in grade 9 students at SMP Negeri 27 Palembang is very interesting to study, because academic procrastination can cause harm and have an impact on decreasing student academic performance. This study aims to see how high the level of academic procrastination is in grade 9 students at SMP Negeri 27 Palembang. This type of research uses a quantitative approach. The participants in this study were students who were in grade 9 at SMP Negeri 27 Palembang, totaling 128 people. The measuring tool for academic procrastination used in this study comes from the theory developed by Ferrari (1995) and adapts the scale from Atiyaf in 2019. The academic procrastination scale has 22 valid items with a cronbach alpha coefficient value of 0.888. Data analysis was performed using descriptive statistical techniques. The results showed that most of the 9th grade students of SMP Negeri 27 Palembang showed moderate academic procrastination. The most common aspects of academic procrastination from respondents were delays in starting or completing assignments and the time gap between plans and actual work.

Keywords: Academic Procrastination, Students, Middle School

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Gambaran prokrastinasi akademik pada siswa kelas 9 di SMP Negeri 27 Palembang sangat menarik untuk diteliti, karena prokrastinasi akademik dapat menimbulkan kerugian serta berdampak pada menurunnya performa akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas 9 di SMP Negeri 27 Palembang. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini merupakan siswa yang duduk di kelas 9 SMP Negeri 27 Palembang yang berjumlah 128 orang. Alat ukur prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari teori yang dikembangkan oleh Ferrari (1995) dan mengadaptasi skala dari Atiyaf tahun 2019. Skala prokrastinasi akademik memiliki 22 aitem valid dengan nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,888. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 9 SMP Negeri 27 Palembang menunjukkan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Aspek prokrastinasi akademik yang paling banyak muncul dari responden adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dan kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Siswa, SMP

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana utama dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh manusia yang mana salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dan berakhlak mulia. Tercapainya bangsa yang bermartabat, beriman dan bertakwa

diperlukan kondisi mental yang tangguh, yang mampu mengontrol diri agar terhindar dari perilaku yang tidak bertanggung jawab.

Pada hakikatnya pendidikan bertujuan untuk menciptakan yang ideal agar mencapai kehidupan yang lebih baik pada semua bidang. Pendidikan merupakan proses esensial untuk mencapai tonggak utama untuk membentuk Sumber Daya Manusia. Pendidikan sangat diperlukan disemua kalangan, Baik pendidikan formal, non formal, dan informal. Kewajiban seorang siswa harus menyelesaikan tugas akademiknya, mematuhi aturan sekolah dan menyelesaikan tugas sebagai seorang siswa. Seorang siswa bisa dikatakan masa remaja usia 13-17 tahun, dimana perasaan pada masa remaja sangat sensitif dan cepat banyak perubahan. Artinya pada masa remaja dikatakan sebagai bahan yang ingin mencoba dengan hal-hal baru. Perubahan yang dialami seorang siswa baik secara fisik, psikis dan lingkungannya (Permana, 2019).

Masa remaja merupakan masa-penghubung atau masa-peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi jenjang pendidikan yang penting karena pada jenjang ini siswa masuk ke dalam masa remaja dengan rentang usia 12-14 tahun. Masa transisi tersebut dapat menimbulkan stress bagi remaja karena terjadi banyak perubahan di dalam diri individu, keluarga, dan sekolah (Santrock, 2007). Pada periode ini, remaja mengalami perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi psikologisnya, seperti pada aspek kognitif, emosi dan moralnya (Raihana, 2021).

Untuk mencapai perilaku belajar yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang sering menghambat proses belajar siswa. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas sekolah (Triyono & Khairi, 2018).

Istilah procrastination diambil dari bahasa Latin yaitu “procrastinare” yang berasal dari kata “pro” (forward) dan “crastinus” (belonging to tomorrow) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas (Asri, 2018). The American College Dictionary, seperti yang dituliskan oleh Burka dan Yuenn dalam (Ferrari et al., 1995), memberikan pengertian prokrastinasi sebagai penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain. Dinamika psikologis terjadinya prokrastinasi akademik dimulai ketika siswa menerima tugas hingga menunda pengerjaan tugas.

Prokrastinasi pada siswa SMP adalah fenomena umum yang melibatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya diselesaikan. Menurut Steel (2007), prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melakukan pengaturan diri yang sangat khas. Siswa SMP sering kali mengalami kesulitan memulai tugas-tugas mereka dengan tepat waktu, yang dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka.

Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua siswa, Djamarah (2002) dalam (Saman, 2017) mengemukakan bahwa banyak siswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas.

Penelitian oleh Pychyl (2013) mengungkapkan bahwa siswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang efektif lebih rentan terhadap prokrastinasi. Ketidakmampuan untuk mengatur

waktu dengan baik, menetapkan tenggat waktu yang realistis, dan membagi tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dapat menyebabkan siswa terjebak dalam siklus menunda yang sulit dipatahkan.

Selain itu, lingkungan belajar juga dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi pada siswa SMP. Penelitian oleh Sirois dan Pychyl (2013) menunjukkan bahwa faktor lingkungan, seperti gangguan yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, atau tuntutan yang berlebihan, dapat memicu perilaku prokrastinasi pada siswa. Ketika siswa menghadapi lingkungan yang tidak kondusif untuk fokus dan belajar, mereka lebih rentan terhadap godaan untuk menunda pekerjaan.

Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa. Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian siswa. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi (Muyana, 2018).

Menurut Permana (2019) ditemukan faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Yang pertama dalam faktor internal yang berasal dalam diri individu, dan yang kedua faktor eksternal yang berasal dalam luar individu. Sejalan dengan Fernando dalam (Pratini & Afifah, 2018) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Kedua faktor ini merupakan permasalahan dari seorang siswa yang merasa dirinya cape, malas ataupun kegiatan diluar sekolah sehingga siswa tersebut merasa lelah pada saat mengerjakan tugas sehingga mengakibatkan terjadinya prokrastinasi walaupun melakukan hal-hal lain dibandingkan mengerjakan tugas.

Penyebab prokrastinasi pada siswa SMP bisa bervariasi. Salah satu faktor penyebabnya adalah kecenderungan untuk menghindari tugas yang dianggap sulit atau membosankan. Rozental, dkk (2014) dalam penelitian mereka menemukan bahwa siswa yang prokrastinasi cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas yang membutuhkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah.

Dalam faktor psikis juga dapat terjadi, pertama siswa tidak mengerti tugas yang telah diberikan oleh seorang guru karena intruksi tugasnya kurang jelas, kedua tidak menguasai materi yang diberikan, hal ini berkaitan dengan cara guru mengajar dikelas yaitu apakah guru tersebut selalu masuk kelas atau hanya sekedar memberikan tugas saja tanpa adanya feedback dari guru. Ketiga rasa malas yang timbul dari dalam diri siswa karena kurangnya motivasi sehingga sulit memulai untuk mengerjakan tugas-tugas. Keempat tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain. Kelima adalah kurang berminat pada mata pelajaran tertentu. Keenam adalah mood (suasana hati), saat siswa merasa belum muncul mood yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai timbulnya mood yang baik, sehingga memiliki semangat kembali saat mengerjakan tugas-tugas sekolah. Semua hal yang berkaitan dengan fisik dan psikis timbul dari dalam diri individu.

Yang kedua adalah faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi prokrastinasi. Yang termasuk pada faktor internal identik dengan kepribadian seseorang, tipe kepribadian yang berbeda tentunya. Kepribadian dapat di definisikan sebagai karakteristik yang lebih cenderung dengan pola konsisten mengenai perasaan, pikiran dan perilaku ini, pertama tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Kedua waktu pengumpulannya masih lama, hal ini dikarenakan jangka waktu untuk pengumpulan tugasnya lama,

sehingga siswa terlalu santai untuk mengerjakannya. Ketiga saling mengandalkan teman, hal ini apabila tugasnya dirasa sulit, waktu pengumpulannya sudah dekat, juga apabila tugas kelompok selalu saling mengandalkan teman yang lainnya untuk bisa dikerjakan. Keempat kesibukan di luar sekolah seperti adanya kegiatan yang tidak berkaitan dengan sekolah, acara dengan keluarga, teman dan lain lain. Kelima penumpukan tugas-tugas yang banyak seperti tugas individu atau tugas kelompok membuat siswa bingung tugas mana yang harus didahulukan yang pada akhirnya tugas dikerjakan jika sudah mendekati waktu pengumpulan.

Dampak prokrastinasi pada siswa SMP sangat signifikan. Menurut Senécal dan Guay (2000), prokrastinasi dalam mencari pekerjaan dapat menghambat proses pencarian kerja dan mengurangi peluang sukses dalam memperoleh pekerjaan yang diinginkan. Hal yang sama dapat diterapkan pada konteks pendidikan, di mana prokrastinasi dapat menghambat pencapaian akademik dan mengurangi kualitas hasil belajar siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007), prokrastinasi akademik pada siswa SMP seringkali muncul akibat kurangnya keterampilan manajemen waktu, motivasi, dan pengaturan diri yang efektif. Siswa yang prokrastinasi cenderung merasa tertekan dan mengalami stres yang tinggi ketika tenggat waktu semakin dekat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka.

Untuk mengatasi prokrastinasi pada siswa SMP, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk memberikan perhatian dan dukungan yang tepat. Menurut penelitian oleh Van Eerde (2016), pendekatan yang efektif melibatkan pembelajaran keterampilan manajemen waktu, pemberian umpan balik yang konstruktif, dan membangun lingkungan belajar yang mendukung. Selain itu, melibatkan siswa dalam proses perencanaan, menetapkan tujuan yang jelas, dan mengajarkan strategi pengaturan diri yang efektif juga dapat membantu mengurangi prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amiruddin (2016) dalam di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Jati Agung Islamic Full Day School Sidoarjo yang siswanya sebanyak 141 orang terdapat lima siswa yang termasuk pada prokrastinasi akademik. Kelima siswa tersebut duduk di bangku kelas VII dengan inisial FL, AS dan LV kelas VII A sedangkan dikelas VII B adalah PA dan FB22. Menurut pengakuan Wali Kelas VII A dan VII B, kelima siswa kelas VII itu sering melakukan menundaan tugas. Perilaku prokrastinasi akademik dari siswa tersebut tergolong sangat tinggi.

Pasalnya perilaku menunda-nunda tugas, terlambat mengumpulkan tugas dan masuk kelas sudah menjadi kebiasaan siswa tersebut. Bahkan perilaku menunda-nunda tugas tersebut sudah menjadi karakter dan menjadi respon tetap ketika mendapat tugas. Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat diamati bahwa, Perilaku menunda tugas sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

Alasan peneliti mengambil permasalahan tentang perilaku prokrastinasi akademik di SMPN 27 Palembang adalah melihat situasi sekarang yakni penghujung dimasa pandemic yang mana banyak siswa di sekolah yang mulai malas mengerjakan tugas sehingga nilai dari siswa-siswi tersebut mengalami penurunan, sehingga peneliti mengambil permasalahan tersebut dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut, untuk

mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut, dan untuk mengetahui dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

Prestasi belajar siswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu program yang telah ditentukan. Memasuki era globalisasi sekarang ini siswa dituntut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan siswa-siswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas sekolah dan sebagainya. Itu semua merupakan salah satu bentuk ketidak disiplin yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin membantu mengatasi perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa SMPN 27 Palembang agar siswa dapat melaksanakan proses belajarnya dengan baik. Dengan menggunakan pengumpulan data dengan kuisisioner yang berisi 22 pertanyaan yang diajukan secara langsung jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut, untuk mengetahui faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tersebut, untuk mengetahui dampak perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tersebut, serta memberikan penanganan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

Berdasarkan kondisi objektif di atas, peneliti tertarik mengkajinya dalam penelitian yang berjudul “Description Of Academic Procrastination In Class 9 Student At SMP Negeri 27 Palembang”.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan data aktual tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa. Data diperoleh melalui metode angket atau kuesioner yang berisi beberapa daftar pertanyaan dimana responden diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP Negeri 27 Palembang. Sampel terdiri dari 128 siswa laki-laki dan perempuan yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan dan diukur melalui skala prokrastinasi akademik Skala prokrastinasi akaemdik yang disusun berdasarkan teori Ferrari (1995) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari empat aspek yaitu (1) menunda untuk memulai mengerjakan tugas, (2) menunda menyelesaikan tugas, (3) ada keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik dan membuat tugas akademik yang dibawah standar atau bahkan tidak selesai, (4) melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan saat sedang mengerjakan tugas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga analisis data menggunakan statistic deskriptif dan mengkategorisasikan skor subjek berdasarkan kategori yang dibuat berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang dilihat dari statistic deskriptif dengan menggunakan bantuan program statistik.

Hasil

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji statistik deskriptif. Uji normalitas dilakukan terhadap skor skala prokrastinasi akademik dan skala frekuensi prokrastinasi akademik. Uji normalitas adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah suatu sampel data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Normalitas merupakan salah satu asumsi yang sering dibutuhkan dalam banyak analisis statistik parametrik seperti pengujian hipotesis, regresi, atau analisis varians (Agresti & Finlay, 2009; Field, 2018; Hair et al., 2014; Johnson & Wichern, 2007; Razali & Wah, 2011b). Uji normalitas data digunakan menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* adalah salah satu metode pengujian normalitas yang paling banyak digunakan. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dapat digunakan untuk menguji apakah sampel data berasal dari populasi dengan beberapa distribusi, termasuk distribusi normal (Conover, 1999; Field et al., 2012). Berikut adalah hasil uji normalitas dari data hasil skor skala prokrastinasi akademik.

Tabel 1.
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Prokrastinasi
N		128
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51.27
	Std. Deviation	6.108
Most Extreme Differences	Absolute	.070
	Positive	.070
	Negative	-.058
Test Statistic		.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai $p > 0,05$. Dalam konteks uji normalitas, tingkat signifikansi yang umum digunakan adalah 0,05. Jika p-value pernyataan dari uji normalitas lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat bukti yang cukup kuat untuk menolak hipotesis nol bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data prokrastinasi akademik berdistribusi normal (Field, 2000; Razali & Wah, 2011a). Analisis statistik deskriptif dilakukan dengan menggunakan program statistik. Hasil analisis ditunjukkan pada Tabel 2 di bawah ini

Tabel 2.
Analisis Statistik Deskriptif

Statistics		
Prokrastinasi		
N	Valid	128
	Missing	1
Mean		51.27
Std. Deviation		6.108
Range		29
Minimum		37
Maximum		66

Diskusi

Skor skala yang peneliti dapatkan adalah berasal dari teori yang dikembangkan oleh Ferrari (1995) dan masih banyak juga peneliti lain yang menggunakan skala berdasarkan teori Ferrari, seperti penelitian oleh (Fadila & Khoirunnisa, 2021; Rahmania et al., 2021; Safiinatunnajah & Fikry, 2021; Widyaningrum, 2021). Peneliti kemudian mengkategorikan skor prokrastinasi akademik dan frekuensi prokrastinasi akademik berdasarkan *mean* dan SD empirik. Skor masing-masing subjek dikategorikan menjadi sangat rendah, rendah, cukup, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil pengkategorian skor subjek dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.
Kategori Skor Subjek

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	7	5.4	5.5	5.5
	Rendah	34	26.4	26.6	32.0
	Cukup	58	45.0	45.3	77.3
	Tinggi	26	20.2	20.3	97.7
	Sangat Tinggi	3	2.3	2.3	100.0
	Total	128	99.2	100.0	
Missing	System	1	.8		
Total		129	100.0		

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang ada di SMP Negeri 27 Palembang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebesar 45% dari total responden. Hasil penelitian serupa sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gracelyta dan Harlina (2021) bahwa Tingkat Prokrastinasi Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Martapura di Masa Pandemi ini tergolong Sedang dengan persentase 63,35% dengan jumlah 102 siswa. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh

Nurlina, dkk (2022) juga sejalan dengan penelitian tersebut, yang dimana kelompok siswa yang bertempat tinggal di kos sebagian besar memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebesar 45% (22 siswa). Sedangkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang bertempat tinggal di rumah bersama orangtua lebih rendah dibandingkan yang tinggal di kos akan tetapi masih berada kategori sedang sebesar 37% (30 siswa), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang tinggal di kos dengan yang tinggal dirumah bersama orangtua, dimana tingkat prokrastinasi akademiknya sama-sama berada pada kategori sedang. Kemudian hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktarini dan Harlina (2022) yang dimana total dari rata-rata tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Prabumulih terkategori sedang dengan persentase 71% atau dengan jumlah 98 peserta didik dari total 138 sampel. Prokrastinasi akademik merupakan faktor perlu untuk diperhatikan dalam proses pembelajaran, karena hal ini akan menjadi dampak bagi hasil belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhan (2022) disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa, karena semakin tinggi Prokrastinasi akademik siswa maka Prestasi belajar siswa akan menurun, sebaliknya jika tingkat prokrastinasi atau sifat menunda nunda pekerjaan dalam belajar rendah maka semakin tinggi juga prestasi belajar siswa.

Pada tabel 4 peneliti juga melakukan perhitungan atas aspek prokrastinasi akademik, yaitu a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, b) Kelambanan dalam mengerjakan tugas, c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual, d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Tabel 4.
Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

Data	Aspek	Rendah	Sedang	Tinggi
Prokrastinasi	1	24	96	8
Akademik	2	25	88	15
	3	26	95	7
	4	29	91	8

Berdasarkan data yang berada di tabel 4, diketahui bahwa aspek yang banyak dilakukan oleh siswa kelas 9 di SMP Negeri 27 Palembang adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dan kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual. Hal tersebut dapat terlihat dari kedua aspek yang berada pada tingkat sedang dan juga tinggi, yaitu sebanyak 104 dan 102 dari 128 partisipan. Hasil ini dapat dijelaskan dengan pendekatan *Cognitive-Affective Personality System* (CAPS) dalam menjelaskan prokrastinasi. *Cognitive-Affective Personality System* (CAPS) adalah kerangka kerja teoretis yang dikembangkan oleh Walter Mischel dan Yuichi Shoda yang berusaha menjelaskan konsistensi dan variabilitas perilaku individu di berbagai situasi. CAPS mengintegrasikan proses kognitif, afektif (emosional), dan motivasi untuk memahami bagaimana sifat kepribadian dan faktor situasional berinteraksi untuk memengaruhi perilaku (Mischel et al., 2008; Mischel & Shoda, 1999). Berdasarkan pendekatan CAPS, penghindaran dan impulsif merupakan faktor kognitif yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Respons penghindaran terjadi karena situasi yang dianggap mengancam atau tidak diinginkan. Individu dapat menilai suatu situasi secara negatif karena mereka kekurangan sesuatu di dalamnya, individu juga dapat menilai secara positif karena mereka ingin

mendapatkan sesuatu yang ideal yang bisa mereka dapatkan. Strategi koping penghindaran atau represif termasuk menolak rangsangan emosional negatif dan mengandalkan pikiran dan ingatan yang menyenangkan. Gaya koping ini ditandai dengan usaha untuk menghindari atau mengurangi pengalaman emosi yang tidak menyenangkan (Gross, 1998; Van Eerde, 2000). Ketika siswa diberi tugas, tugas tersebut dialami sebagai hal yang tidak menyenangkan, sehingga reaksi yang muncul adalah menunda tugas tersebut dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain sepak bola atau bermain *game online*, dan lain-lain.

Simpulan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 9 yang ada di SMP Negeri 27 Palembang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang ada di SMP Negeri 27 Palembang belum pernah dilakukan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap prokrastinasi akademik dengan menambahkan subjek yang beragam dari subjek yang ada dalam penelitian ini. Penelitian lainnya dapat melakukan penelitian dengan melibatkan subjek yang berasal dari siswa SMA atau juga siswa SMP swasta yang ada di kota Palembang, agar dapat memberikan gambaran secara jelas lagi serta dapat menjadi pembanding terhadap SMP Negeri yang diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh (Esmaeili & Monadi, 2016; Ramadhan & Maghfiroh, 2020; Tresnawati & Naqiyah, 2020) mengungkap penyebab prokrastinasi akademik pada siswa, menunjukkan bahwa peran orang tua dan penggunaan penguatan positif dan negatif yang diterapkan pada siswa dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa. Siswa dengan prokrastinasi tinggi menunjukkan bahwa peran ayah dan ibu tidak signifikan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan studi korelasi, di mana pola asuh orang tua dapat dianggap sebagai variabel independen.

Sebagian besar siswa yang sudah ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Sehingga masih diperlukan usaha-usaha agar prokrastinasi akademik siswa dapat menurun dan tidak berdampak pada hasil belajarnya. Aspek yang paling banyak muncul terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh partisipan adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dan kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual. Dari hasil tersebut, diharapkan guru dapat mempertimbangkan terhadap pemberian waktu pengumpulan tugas yang jaraknya sebentar dari pemberian tugas serta memberikan *reward* bagi siswa yang mengumpulkan tugas di awal waktu. Orang tua dapat disarankan untuk menerapkan *premack principle* dalam membimbing siswa belajar di rumah, yaitu siswa diperbolehkan untuk bermain *game* di *handphone*, bermain dengan teman atau melakukan kegiatan lain apabila telah melakukan kegiatan yang telah disepakati seperti belajar minimal 30 menit, menyelesaikan tugas dari sekolah dan tugas lainnya.

Referensi

- Agresti, A., & Finlay, B. (2009). *Statistical Methods for the Social Sciences* (Edisi ke-4). Pearson.
- Amiruddin. (2016). Layanan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Siswa Yang Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Kelas Vii Smp Jati Agung Sidoarjo). *Jurnal Kariman*, 4(1).
- Asri, N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*. Unipma Press.

- Conover, W. J. (1999). *Practical Nonparametric Statistics* (Edisi ke-3). Wiley.
- Esmaeili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 5(4).
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 20(2), 189–198.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic Procrastination*. In *Procrastination and Task Avoidance*. Springer Science+Business Media New York.
- Field, A. (2000). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (Edisi ke-5). Sage.
- Field, A., Miles, J., & Field, Z. (2012). *Discovering Statistics Using R* (Edisi ke-1). Sage.
- Gracelyta, T., & Harlina, H. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1).
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (Edisi ke-7). Pearson.
- Johnson, R. A., & Wichern, D. W. (2007). *Applied Multivariate Statistical Analysis* (Edisi ke-6). Pearson.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1999). Handbook of personality: Theory and research. In *Integrating dispositions and processing dynamics within a unified theory of personality: The cognitive-affective personality system* (2nd ed). Guilford Press.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2008). *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person* (8th ed). Wiley.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1).
- Nurlina, Umari, T., & Yakub, E. (2022). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI yang Tinggal di Kos dengan yang Tinggal di Rumah Pada SMK Abdurrah Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(2), 365–371. <https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I2.4097>
- Oktarini, M., & Harlina, H. (2022). Komparasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Prabumulih. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 0(0), 241–251. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2885>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *Jurnal Fokus* 2, 2(3).
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP DI DAERAH PESISIR SURABAYA. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(1).
- Ramadhan, J., & Maghfiroh, M. U. (2020). DISIPLIN PERSPEKTIF DOLET UNARADJAN: SOLUSI ALTERNATIF DALAM MENGUBAH MINDSET DAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK. *Journal of Research and Thought on Islamic Education*, 3(2).

- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011a). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Innovation, Management, and Technology*, 2(6), 535–539.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011b). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Internet-based cognitive-behavioral therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6).
- Safinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228–332.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1).
- Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An exploratory investigation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5).
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1).
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 11(1).
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2).
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, 49(3).
- Van Eerde, W. (2016). *Procrastination in academic settings: General introduction*. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Academic Press.
- Widyaningrum, R. . & S. T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1–6.
- Yuhan, R., Yuhan, R. S., & Yamleam, M. (2022). Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Akuntansi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v5i2.651>