



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

JENIS-JENIS PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK MA MINAT KELAS XI IPS KABUPATEN CILACAP

Tatang Agus Pradana

Dosen, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

tatangagus28@yahoo.co.id

Abstract

Academic procrastination often occurs in the school environment, generally junior high and high school environments. This happens a lot because of environmental factors that do not support a person's enthusiasm for learning, the influence of smartphones and online games which are currently easily accessible and owned by students and the condition of the learning environment is less supportive to grow and develop. This study aims to look at the factors causing academic procrastination among MA MINAT CILACAP students. This study was designed with a descriptive research design using survey research methods. The data collection technique in this study used the Academic Procrastination Psychology Scale. The subjects in this study were students of class XI IPS 1 totaling 26 people who were obtained by simple random sampling technique. The results showed that the factors causing academic procrastination included delays in starting and completing assignments, as many as (93), delays in doing assignments, as many as (91), the time gap between the plan and actual performance, as many as (89), as well as the tendency to do assignments. other activities, as many as (97).

Keyword: Akademik Procrastination, MA MINAT

Abstrak

Prokrastinasi Akademik banyak terjadi dilingkungan Sekolah, umumnya lingkungan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Hal ini banyak terjadi karena faktor lingkungan yang tidak mendukung seseorang untuk semangat belajar, pengaruh smartphone dan game online yang saat ini mudah sekali di akses dan dimiliki oleh peserta didik serta kondisi lingkungan belajar kurang mendukung untuk tumbuh dan berkembang. Penelitian ini bertujuan melihat faktor penyebab prokrastinasi akademik dikalangan peserta didik MA MINAT CILACAP. Penelitian ini dirancang dengan desain penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian survey. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Psikologi Prokrastinasi Akademik. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 1 berjumlah 26 orang yang didapat dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, sebanyak (93), keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sebanyak (91), kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya, sebanyak (89), serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain, sebanyak (97).

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, MA MINAT

A. Pendahuluan

Belajar merupakan aktifitas tatap muka antara guru dan peserta didik dimana terjadi karena adanya stimulus dan respon, guru memberikan stimulus kepada peserta didik dengan harapan peserta didik dapat merespon sesuatu dan terjadilah perubahan perilaku. Transfer ilmu pengetahuan akan terjadi dalam suasana belajar didalam setting sekolah. Belajar menurut Slameto (2015) adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan belajar menurut Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2015), Belajar merupakan suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun.

Belajar jika tidak diiringi dengan tekad dan kemauan yang tinggi maka tidak akan tercapai tujuan utama belajar, dimana pada hakekatnya belajar merupakan proses kegiatan secara berkelanjutan dalam rangka perubahan perilaku peserta didik secara konstruktif. Hal ini senada dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yang mengatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa, dan negara. Tugas akademik akan banyak tertunda atau mengalami prokrastinasi akademik akibat tidak memiliki motivasi untuk belajar.

Prokrastinasi Akademik banyak terjadi dilingkungan sekolah, umumnya lingkungan sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Hal ini banyak terjadi karena faktor lingkungan yang tidak mendukung seseorang untuk semangat belajar, pengaruh smartphone dan game online yang saat ini mudah sekali di akses dan dimiliki oleh peserta didik. Kondisi fisik seseorang, kondisi psikologis seseorang, kondisi keluarga dan kurang dukungan dari keluarga, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan belajar atau sekolah yang kurang mendukung untuk tumbuh dan berkembang.

Prokrastinasi Akademik menurut Burka dan Yuen (2008). Secara bahasa, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendukung maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi prokrastinasi dapat diartikan menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Menurut Freeman (2011). Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task. Maksudnya adalah, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Candra (2014) menemukan bahwa faktor utama penyebab terjadinya prokrastinasi Akademik secara internal adalah kondisi fisik (69%), dan secara eksternal adalah kondisi lingkungan sekolah (67%). Fenomena umum yang terjadi pada pelajar saat ini adalah sebagian perilaku pelajar remaja pada umumnya, mereka banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan bermain dibandingkan urusan akademik, antara lain begadang, nongkrong, nonton Televisi dan lain-lain. Kesuksesan atau kegagalan individu sebenarnya bukan karena faktor kecerdasan semata, namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik juga dapat mempengaruhi, menurut Savira dan Yudi (2013). Melihat fenomena yang terjadi di lapangan berkenaan dengan prokrastinasi akademik maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dan mengetahui tingkat capaian persentase prokrastinasi akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan desain penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian survey. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Psikologi Prokrastinasi Akademik. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 1 berjumlah 26 orang yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif yang mencakup deskriptif persentase. Analisis kuantitatif ini digunakan untuk mengetahui skor nilai hal – hal yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik peserta didik.

C. Hasil Penelitian

Data kuantitatif yang diperoleh berdasarkan penelitian terhadap peserta didik MA MINAT Kabupaten CILACAP kelas XI IPS 1 adalah sebagai berikut faktor penyebab prokrastinasi akademik antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, sebanyak (93), keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sebanyak (91), kesenjangan waktu

antara rencana dan kinerja yang sebenarnya, sebanyak (89), serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain, sebanyak (97)

Tabel. 1 indikator penyebab prokrastinasi akademik

No	Indikator	Angka	Kategori
1	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	93	Tinggi
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	91	Sedang
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya	89	Tinggi
4	Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lainnya.	97	Tinggi

Berdasarkan data hasil penelitian indikator kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain menunjukkan angka 97 dengan kategori tinggi, hal ini tentu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, seorang prokrastinator akan senang melakukan aktivitas lain diluar tugas akademiknya, seperti bermain, mendengarkan musik, membaca komik, nongkrong bersama teman-teman dan bahkan bermain game online hingga larut malam, sehingga keesokan harinya bangun kesiangn dan tugas akademik pun tidak dapat dikerjakan dan diselesaikan tepat waktu.

Indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas menunjukkan angka 93 dengan kategori tinggi, hal ini dipengaruhi oleh kondisi diri seseorang, rasa tanggung jawab untuk meyelesaikan tugas masih rendah. Indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas menunjukkan angka 91denan kategori tinggi, hal ini terjadi karena seorang prokrastinator suka melakukan hal-hal persiapan diluar tugas akademiknya tanpa memperhitugkan alokasi waktu ang tersedia. Indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya menunjukkan angka 89 dengan kategori sedang, meskipun berada pada kategori sedang hal ini jangan dianggap sepele karena seorang prokrastinator dengan indikator ini akan susah menepati batasan waktu yang telah dibuat oleh lain atau diri sendiri sehingga menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik.

D. Kesimpulan

Indikator kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain menunjukkan angka 97 dengan kategori tinggi, hal ini tentu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, seorang prokrastinator akan senang melakukan aktivitas lain diluar tugas akademiknya, seperti bermain, mendengarkan musik, membaca komik, nongkrong bersama teman – teman dan bahkan bermain game online

hingga larut malam, sehingga keesokan harinya bangun kesiangan dan tugas akademik pun tidak dapat dikerjakan dan diselesaikan tepat waktu.

Indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas menunjukkan angka 93 dengan kategori tinggi, hal ini dipengaruhi oleh kondisi diri seseorang, rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas masih rendah.

Indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas menunjukkan angka 91 dengan kategori tinggi, hal ini terjadi karena seorang prokrastinator suka melakukan hal-hal persiapan diluar tugas akademiknya tanpa memperhitungkan alokasi waktu yang tersedia.

Indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya menunjukkan angka 89 dengan kategori sedang, meskipun berada pada kategori sedang hal ini jangan dianggap sepele karena seorang prokrastinator dengan indikator ini akan susah menepati batasan waktu yang telah dibuat oleh lain atau diri sendiri sehingga menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi prokrastinasi akademik adalah dengan memberikan layanan informasi time manajemen oleh Konselor Sekolah.

Daftar Pustaka

- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. Procrastination. Cambridge: Da Capo Press
- Candra ujang, etc. (2016). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 3(3)(2014). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida L.E & Stoltenberg I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. Curr Psychol, 30, 375-382
- Savira, Fitria & Suharsono, Yudi. 2013. Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No.01, 65 – 74. ISSN: 2301- 8267
- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud
- Wibowo, D. E. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Time Management dan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang. Tesis. Universitas Negeri Semarang.