

## Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAS 9 Patumbak

### *Analysis of the Level of Academic Procrastination Among Students at SMAS 9 Patumbak*

Anisa Adelia Br Tarigan<sup>(1\*)</sup> & Siti Aisyah<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas Medan Area, Indonesia

\*Corresponding author: 198600041@students.uma.ac.id

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMAS 9 Patumbak. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 30 siswa, yang seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur berupa skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori prokrastinasi steel yang mengacu pada faktor rendahnya kemampuan mengelola waktu, adanya distraksi dari lingkungan, pengaruh sosial, lemahnya kontrol diri dan regulasi emosi, serta rendahnya motivasi dan efikasi diri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, serta dikategorikan berdasarkan norma mean dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa (76,67%) berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rincian: kategori sedang sebesar 40,00% (12 siswa), kategori tinggi sebesar 36,67% (11 siswa), dan kategori rendah sebesar 23,33% (7 siswa). Berdasarkan kategorisasi tersebut, prokrastinasi akademik di sekolah ini tergolong cukup dominan, dengan faktor utama penyebabnya adalah kegagalan manajemen waktu dan penundaan sengaja, diikuti oleh motivasi belajar, efikasi diri, kontrol diri, regulasi emosi, serta pengaruh sosial, sedangkan faktor lingkungan dan teknologi memberikan pengaruh paling kecil. Temuan ini menegaskan bahwa aspek internal merupakan penentu utama perilaku menunda tugas, sehingga perlu diutamakan dalam upaya penanganannya.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi Akademik; Siswa; SMA.

#### Abstract

*This study aimed to describe the level of academic procrastination among students at SMAS 9 Patumbak. A quantitative approach with a descriptive method was employed. The population consisted of 30 students, all of whom were selected as research participants using a total sampling technique. The research instrument was an Academic Procrastination Scale based on Steel's procrastination theory, which includes factors such as poor time management, environmental distractions, social influence, weak self-control and emotion regulation, as well as low learning motivation and self-efficacy. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distributions and percentages, and were categorized based on mean and standard deviation norms. The results revealed that the majority of students (76.67%) were classified within the moderate to high levels of academic procrastination. Specifically, 40.00% (12 students) were categorized as moderate, 36.67% (11 students) as high, and 23.33% (7 students) as low. These findings indicate that academic procrastination is relatively prevalent among students at the school. The primary contributing factor was poor time management and intentional delay, followed by learning motivation, self-efficacy, self-control, emotion regulation, and social influence, while environmental and technological factors showed the least influence. The findings emphasize that internal factors are the main determinants of task-delay behavior and should therefore be prioritized in intervention and prevention efforts.*

**Keywords:** Academic Procrastination; Student; Highschool.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v7i2.1057>

#### Rekomendasi mensitasi :

Br Tarigan, A. A. & Aisyah, S. (2026), Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAS 9 Patumbak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 7 (2): 165-177.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi akademik, sosial, emosional, serta keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan menjalankan tanggung jawab akademiknya secara efektif. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan dan dapat menghambat keberhasilan belajar siswa adalah prokrastinasi akademik (Husain et al., 2023).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya (Husain et al., 2023). Kebiasaan tersebut dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, menurunnya kualitas hasil belajar, meningkatnya stres, serta berkurangnya motivasi belajar siswa.

Fenomena prokrastinasi akademik saat ini menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan pada

berbagai jenjang pendidikan, baik di tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat turut memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Kemudahan akses internet, media sosial, dan berbagai bentuk hiburan digital membuat siswa memiliki banyak alternatif aktivitas yang lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, banyak siswa yang memilih menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan atau bahkan tidak menyelesaikannya sesuai ketentuan yang telah ditetapkan.

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik dibuktikan melalui berbagai penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Husain et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 80,7%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa indikator tertinggi terdapat pada kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik, yaitu sebesar 87%. Selain itu, faktor eksternal memiliki pengaruh sebesar 89,5%, sedangkan faktor internal sebesar 85% terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya.

Perilaku prokrastinasi akademik juga ditemukan pada siswa sekolah menengah. Nopita et al. (2021) menemukan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menunda memulai

dan menyelesaikan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain game online, berbincang dengan teman, atau melakukan kegiatan nonakademik lainnya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar, kurangnya pemahaman terhadap tugas yang diberikan guru, serta pengaruh lingkungan sosial menjadi faktor yang mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Menurut Steel (2007), prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda tugas yang direncanakan meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Prokrastinasi terjadi sebagai bentuk kegagalan regulasi diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya kemampuan mengelola waktu, adanya distraksi dari lingkungan, pengaruh sosial, lemahnya kontrol diri dan regulasi emosi, serta rendahnya motivasi dan efikasi diri. Semakin kuat faktor-faktor tersebut, semakin tinggi kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah kemampuan manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan menghindari perilaku menunda pekerjaan. Sebaliknya, siswa yang kurang

mampu mengelola waktu akan lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian Putri et al. (2022) dan Bunda dan Sano (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimilikinya.

Selain manajemen waktu, faktor internal lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri (*self-control*). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Astuti (2020) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan siswa yang memiliki kontrol diri tinggi. Rendahnya kontrol diri menyebabkan siswa lebih mudah tergoda untuk melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang menjadi kewajibannya.

Faktor internal lainnya yang turut memengaruhi prokrastinasi akademik adalah motivasi belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung kurang memiliki dorongan untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan. Mereka sering menganggap tugas sebagai beban yang membosankan sehingga memilih untuk menunda pengerjaannya. Nopita et al. (2021) menjelaskan bahwa rendahnya motivasi belajar, kurangnya minat terhadap mata pelajaran tertentu, dan persepsi bahwa tugas terlalu sulit menjadi faktor yang

mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki peranan besar dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu faktor eksternal yang banyak ditemukan saat ini adalah penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan bagi siswa untuk mengakses berbagai platform media sosial yang menawarkan hiburan, informasi, dan interaksi sosial secara cepat. Adilla dan Lubis (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik karena perhatian mereka lebih terfokus pada aktivitas daring yang dianggap lebih menarik.

Selain media sosial, kecanduan game online juga menjadi faktor yang dapat memperkuat munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Astuti (2020) menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi cenderung lebih sering menunda pengerjaan tugas sekolah. Aktivitas bermain game memberikan kepuasan dan kesenangan secara langsung sehingga siswa lebih memilih bermain dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dapat menjadi sumber distraksi yang memengaruhi efektivitas belajar siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Faktor eksternal lainnya yang memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik adalah konformitas teman

sebayu. Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu. Panzola dan Taufik (2022) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara konformitas teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat konformitas yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi karena siswa cenderung mengikuti kebiasaan dan perilaku kelompoknya agar dapat diterima dalam lingkungan sosial.

Mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan, berbagai upaya perlu dilakukan untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian Rara et al. (2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab prokrastinasi, meningkatkan kemampuan manajemen waktu, memperkuat motivasi belajar, serta mengembangkan strategi penyelesaian tugas yang lebih efektif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa menjadi penting sebagai dasar dalam penyusunan program layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 30 siswa di SMAS 9 Patumbak, ditemukan bahwa sebanyak 73,3% siswa mengaku sering menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Sebanyak 66,7% siswa menyatakan lebih memilih menggunakan media sosial atau bermain game online dibandingkan

mengerjakan tugas sekolah ketika berada di rumah. Selain itu, 60% siswa mengaku pernah terlambat mengumpulkan tugas, sedangkan 56,7% siswa menyatakan sering merasa malas atau kurang termotivasi untuk segera memulai pengerjaan tugas. Data tersebut menunjukkan adanya indikasi perilaku prokrastinasi akademik yang cukup tinggi pada siswa SMAS 9 Patumbak.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum mampu memanfaatkan waktu belajar secara optimal. Ketika guru memberikan tugas, beberapa siswa terlihat lebih memilih berbincang dengan teman, menggunakan telepon genggam untuk mengakses media sosial, atau bermain game online daripada mengerjakan tugas yang diberikan. Selain itu, ditemukan pula siswa yang baru mulai mengerjakan tugas ketika batas waktu pengumpulan sudah dekat dan bahkan ada yang memilih menyalin tugas milik temannya.

Temuan observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta beberapa siswa di SMAS 9 Patumbak. Guru BK menyatakan bahwa masih terdapat siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, kurang mampu mengatur waktu belajar, dan menunjukkan motivasi belajar yang rendah. Sementara itu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sering menunda mengerjakan tugas karena merasa tugas terlalu banyak, sulit dipahami, kurang menarik, serta lebih tertarik menghabiskan waktu bermain media sosial atau game online bersama teman-temannya.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor seperti manajemen waktu, kontrol diri, penggunaan media sosial, dan konformitas teman sebaya, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMAS 9 Patumbak masih belum ditemukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa di sekolah tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang tepat untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAS 9 Patumbak.”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Creswell dan Creswell (2018), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan guna menguji teori objektif dengan cara mengukur variabel penelitian dan menganalisis data menggunakan prosedur statistik. Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMAS 9 Patumbak tanpa menguji hubungan ataupun pengaruh antarvariabel. Sejalan dengan pendapat Arikunto (2019), penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran secara sistematis dan faktual mengenai suatu fenomena yang sedang terjadi.

Penelitian dilaksanakan di SMAS 9 Patumbak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 30 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau sampel jenuh, yaitu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2022). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Variabel yang diteliti adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan siswa untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan dalam waktu yang telah ditentukan. Pengukuran prokrastinasi akademik mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum, yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala prokrastinasi akademik berbentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Menurut Azwar (2018), skala Likert merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengungkap sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku individu terhadap suatu objek psikologis. Selain menggunakan skala, peneliti juga melakukan

observasi dan wawancara sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran mengenai fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMAS 9 Patumbak berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil pengisian skala prokrastinasi akademik. Menurut Creswell dan Creswell (2018), statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data melalui penyajian frekuensi, persentase, rata-rata, dan bentuk distribusi data lainnya sehingga fenomena yang diteliti dapat dijelaskan secara sistematis. Persentase tingkat prokrastinasi akademik dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \cdot 100\%$$

Hasil perhitungan kemudian digunakan untuk mengetahui proporsi siswa pada setiap kategori tingkat prokrastinasi akademik. Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sehingga memudahkan peneliti dalam menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik siswa secara keseluruhan. Melalui analisis ini dapat diketahui jumlah siswa yang berada pada kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi juga memungkinkan peneliti untuk melihat kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik yang paling dominan pada responden penelitian.

Penentuan kategori tingkat prokrastinasi akademik dilakukan dengan menggunakan norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2018), yaitu berdasarkan nilai mean dan standar deviasi skor penelitian. Penggunaan norma kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori tertentu sehingga interpretasi hasil penelitian menjadi lebih mudah dilakukan. Selanjutnya, hasil analisis yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMAS 9 Patumbak serta memberikan gambaran mengenai kondisi prokrastinasi akademik yang terjadi pada subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item-item dalam skala Prokrastinasi Akademik mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Pengujian validitas menggunakan nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi  $\geq 0,30$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada skala Prokrastinasi Akademik memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berkisar antara 0,310 hingga 0,599. Nilai CITC tertinggi terdapat pada item VAR0001 sebesar 0,599, sedangkan nilai terendah terdapat pada item VAR0018 sebesar 0,310. Seluruh item memiliki nilai korelasi di atas batas minimum yang telah ditetapkan, sehingga seluruh 25 item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item mampu merepresentasikan konstruk Prokrastinasi Akademik secara memadai.

Reliabilitas skala dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala Prokrastinasi Akademik memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,810. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas sebesar 0,70, sehingga instrumen dapat dikategorikan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, skala Prokrastinasi Akademik memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur yang andal dalam penelitian ini.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
0,810	25	Reliabel Tinggi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat dalam analisis statistik parametrik. Pengujian dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,138 dengan nilai signifikansi sebesar 0,153. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p = 0,153 > 0,05$ ), maka data Prokrastinasi Akademik dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga data layak digunakan dalam analisis lanjutan.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	N	Statistik K-S	Sig.	Ket.
Prokrastinasi Akademik	30	0,138	0,153	Normal

Pengujian *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) dan *Bartlett's Test of Sphericity* dilakukan untuk mengetahui kelayakan data dalam analisis faktor. Hasil analisis menunjukkan nilai KMO sebesar 0,678. Nilai tersebut melebihi batas minimum 0,50 yang menunjukkan bahwa jumlah sampel dan korelasi antarvariabel memadai untuk

dilakukan analisis faktor. Selain itu, hasil *Bartlett's Test of Sphericity* menghasilkan nilai *Chi-Square* sebesar 65,923 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 10 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antar indikator.

Tabel 3. Uji KMO

Pengujian	Nilai
KMO Measure of Sampling Adequacy	0,678
Bartlett's Test Chi-Square	65,923
df	10
Sig.	0,000

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik pada 30 responden, diperoleh bahwa sebanyak 7 responden (23,33%) berada pada kategori rendah, 12 responden (40,00%) berada pada kategori sedang, dan 11 responden (36,67%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Tabel 4. Analisis Deskriptif Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	23,33%
Sedang	12	40,00%
Tinggi	11	36,67%
Total	30	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik pada responden masih cukup terlihat dalam kehidupan akademik sehari-hari. Meskipun proporsi terbesar berada pada kategori sedang, persentase responden yang termasuk dalam kategori tinggi juga relatif besar, yaitu sebesar 36,67%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa yang sering menunda pengerjaan tugas, kurang efektif dalam mengelola waktu, serta cenderung menunda penyelesaian kewajiban akademik hingga mendekati batas waktu yang ditentukan.

Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 23,33%, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mampu mengelola waktu dan tanggung jawab akademiknya dengan baik sehingga memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah. Secara keseluruhan, distribusi data tersebut menggambarkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik responden cenderung berada pada kategori sedang menuju tinggi, sehingga perilaku menunda tugas akademik masih menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Analisis kontribusi faktor dilakukan untuk mengetahui besarnya peran masing-masing faktor dalam membentuk Prokrastinasi Akademik. Persentase kontribusi faktor dihitung berdasarkan nilai *communalities extraction* yang telah dinormalisasi menjadi persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Kegagalan Manajemen Waktu dan Penundaan Sengaja merupakan faktor yang memberikan kontribusi terbesar terhadap Prokrastinasi Akademik, yaitu sebesar 27,50%. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas menjadi aspek yang paling dominan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Faktor berikutnya yang memberikan kontribusi cukup besar adalah Motivasi Belajar dan Efikasi Diri dengan persentase sebesar 21,28%. Selanjutnya, faktor Kontrol Diri dan Regulasi Emosi berkontribusi sebesar 19,56%, diikuti oleh faktor Konformitas dan Pengaruh Sosial sebesar

18,16%. Sementara itu, faktor dengan kontribusi paling rendah adalah Distraksi Lingkungan dan Teknologi dengan persentase sebesar 13,50%. Urutan dominansi faktor menunjukkan bahwa aspek internal individu, khususnya

kemampuan mengelola waktu, motivasi belajar, efikasi diri, serta kontrol diri, memiliki peran yang lebih besar dibandingkan faktor eksternal dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Kontribusi Faktor

Faktor	Extraction	Persentase (%)
Kegagalan Manajemen Waktu & Penundaan Sengaja	0,821	27,50
Distraksi Lingkungan & Teknologi	0,403	13,50
Konformitas & Pengaruh Sosial	0,542	18,16
Kontrol Diri & Regulasi Emosi	0,584	19,56
Motivasi Belajar & Efikasi Diri	0,641	21,28
Total	2,991	100,00

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden siswa, ditemukan bahwa distribusi tingkat prokrastinasi akademik didominasi oleh kategori sedang sebesar 40,00% (12 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 36,67% (11 siswa), dan kategori rendah sebesar 23,33% (7 siswa). Data ini menunjukkan bahwa secara akumulatif, mayoritas siswa dalam sampel penelitian (76,67%) memiliki kecenderungan melakukan penundaan tugas pada tingkat sedang hingga tinggi. Fenomena ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda pengerjaan tugas sekolah, pengelolaan waktu belajar yang kurang efektif, serta kebiasaan menyelesaikan tugas mendekati batas waktu pengumpulan masih menjadi masalah yang cukup menonjol di lingkungan pendidikan sekolah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa transisi tuntutan belajar di sekolah menuntut kemandirian siswa dalam mengatur waktu dan tugas, di mana ketidakmampuan beradaptasi sering kali muncul dalam bentuk prokrastinasi akademik kategori sedang dan tinggi. Proporsi kategori tinggi yang mencapai lebih dari sepertiga responden (36,67%) menjadi sinyal yang perlu diperhatikan.

Menurut Wulandari et al. (2022), siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi tidak hanya mengalami kebiasaan menunda, tetapi juga menunjukkan lemahnya komitmen terhadap tanggung jawab belajar, yang berpotensi berdampak pada penurunan prestasi belajar dan kualitas hasil akademik.

Di sisi lain, adanya 23,33% siswa pada kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam mengelola tugas sekolah. Sebagaimana dijelaskan oleh Ananda dan Siregar (2020), siswa dengan tingkat prokrastinasi rendah umumnya memiliki disiplin belajar yang baik serta memandang tugas sekolah sebagai bagian dari proses pengembangan kemampuan, bukan sebagai beban. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas pada siswa bukan hanya bersifat individual, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar yang berkembang dalam lingkungan sekolah dan pergaulan sosial.

Analisis kontribusi faktor berdasarkan nilai *communalities extraction* yang dinormalisasi menunjukkan bahwa Kegagalan Manajemen Waktu dan Penundaan Sengaja menjadi faktor paling

dominan dalam prokrastinasi akademik siswa, dengan kontribusi sebesar 27,50% (nilai *extraction* 0,821). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu belajar merupakan faktor utama yang mendorong munculnya perilaku menunda tugas. Ketidakmampuan menyusun prioritas membuat siswa kesulitan membedakan antara kegiatan yang penting dan mendesak dengan aktivitas yang lebih menyenangkan namun kurang produktif. Ramadhan (2023) menjelaskan bahwa kegagalan manajemen waktu pada siswa sering dipengaruhi oleh *planning fallacy*, yaitu kecenderungan meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Akibatnya, siswa cenderung melakukan penundaan dengan keyakinan bahwa tugas masih dapat diselesaikan secara cepat menjelang pengumpulan (pola belajar sistem kebut semalam).

Penundaan yang disengaja ini juga sering diperkuat oleh anggapan bahwa bekerja di bawah tekanan akan menghasilkan hasil yang lebih baik. Namun, Hidayat dan Saputra (2021) menunjukkan bahwa kebiasaan tersebut justru menurunkan kualitas hasil pekerjaan siswa serta meningkatkan risiko kesalahan dalam pengerjaan tugas. Kombinasi antara manajemen waktu yang buruk dan penundaan sengaja dapat memicu tekanan psikologis yang akhirnya berdampak pada penurunan performa belajar. Faktor kedua adalah Motivasi Belajar dan Efikasi Diri dengan kontribusi sebesar 21,28% (nilai *extraction* 0,641). Hubungan antara motivasi, efikasi diri, dan prokrastinasi merupakan bagian penting dalam perkembangan perilaku belajar siswa. Siswa dengan efikasi diri rendah

cenderung memandang tugas sekolah sebagai sesuatu yang sulit dan menekan, sehingga memilih untuk menghindarinya.

Saraswati et al. (2022) menjelaskan bahwa untuk menghindari perasaan tidak mampu atau cemas, siswa dapat secara tidak sadar menunda pengerjaan tugas sebagai bentuk perlindungan diri. Sementara itu, motivasi belajar yang rendah, baik intrinsik maupun ekstrinsik, membuat siswa kehilangan dorongan untuk memulai tugas. Utami (2020) menegaskan bahwa peningkatan motivasi dan efikasi diri yang dilakukan oleh guru dapat membantu menurunkan tingkat prokrastinasi, karena siswa yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih cepat memulai dan menyelesaikan tugas.

Faktor Kontrol Diri dan Regulasi Emosi menempati urutan ketiga dengan kontribusi sebesar 19,56% (nilai *extraction* 0,584). Prokrastinasi pada siswa tidak hanya berkaitan dengan waktu, tetapi juga dengan kemampuan mengelola emosi negatif saat menghadapi tugas sekolah. Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit atau membosankan, siswa dapat mengalami rasa cemas, bosan, atau frustrasi. Siswa dengan kontrol diri yang lemah cenderung memilih aktivitas lain yang memberikan kesenangan instan sebagai bentuk pelarian dari emosi negatif tersebut. Menurut Kusuma dan Wijaya (2024), kontrol diri berfungsi sebagai kemampuan untuk menahan dorongan sesaat demi tujuan belajar jangka panjang. Jika kontrol diri rendah, siswa lebih mudah terjebak pada kepuasan jangka pendek. Setiawan (2021) menambahkan bahwa hal ini dapat membentuk siklus negatif, yaitu menunda tugas, tugas semakin menumpuk, muncul kecemasan, lalu kembali menunda.

Oleh karena itu, penguatan kontrol diri dan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam mengurangi prokrastinasi siswa.

Faktor berikutnya ialah Konformitas dan Pengaruh Sosial dengan kontribusi sebesar 18,16% (nilai *extraction* 0,542). Hasil ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial siswa, terutama teman sebaya, memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk kebiasaan menunda tugas. Siswa memiliki kebutuhan untuk diterima dalam kelompoknya. Ketika kelompok teman sebaya memiliki kebiasaan menunda tugas atau lebih memilih aktivitas non-belajar saat waktu belajar, siswa cenderung mengikuti pola tersebut agar tetap merasa diterima. Fitriani et al. (2023) menyebutkan bahwa konformitas negatif dapat menormalisasi perilaku menunda, misalnya melalui ungkapan seperti “nanti saja, masih lama” atau “yang lain juga belum mengerjakan”. Pengaruh sosial ini dapat mengurangi rasa tanggung jawab individu terhadap tugas sekolah. Nugroho (2022) menjelaskan bahwa lingkungan teman sebaya dapat menjadi faktor yang memperkuat atau justru melemahkan kedisiplinan siswa, tergantung pada norma yang berkembang di dalam kelompok tersebut.

Faktor Distraksi Lingkungan dan Teknologi memiliki kontribusi paling rendah, yaitu 13,50% (nilai *extraction* 0,403). Meskipun demikian, faktor ini tetap relevan dalam kehidupan siswa saat ini. Rendahnya kontribusi ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai, media sosial, atau permainan daring lebih sering menjadi alat pelarian ketika siswa sudah terdorong untuk menunda tugas karena faktor internal, seperti lemahnya manajemen waktu atau kontrol diri. Fauzi dan

Rahmawati (2023) menjelaskan bahwa teknologi berperan sebagai fasilitator perilaku menunda, bukan sebagai penyebab utama. Namun, Lestari et al. (2024) menambahkan bahwa fitur media sosial yang dirancang untuk menarik perhatian dalam waktu lama dapat memperkuat kecenderungan distraksi belajar (*cyberslacking*). Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital dan pengaturan penggunaan gawai agar tidak semakin mengganggu proses belajar siswa. Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam kajian psikologi pendidikan di tingkat sekolah, khususnya terkait peran faktor internal sebagai prediktor utama prokrastinasi siswa. Secara praktis, temuan bahwa 76,67% siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan intervensi dari pihak sekolah. Guru disarankan untuk tidak hanya memberikan tugas tanpa strategi pengelolaan beban belajar yang terstruktur. Berdasarkan Sanjaya et al. (2023), strategi *scaffolding assignment* dapat diterapkan dengan cara memecah tugas besar menjadi beberapa bagian kecil dengan tenggat waktu bertahap, sehingga siswa lebih mudah mengatur waktu dan mengurangi kebiasaan menunda. Selain itu, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah perlu lebih aktif dalam mendeteksi siswa dengan kecenderungan prokrastinasi tinggi. Program konseling sebaya juga dapat dimanfaatkan untuk mengubah pengaruh konformitas sosial dari yang bersifat negatif menjadi dukungan terhadap kebiasaan belajar yang lebih produktif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 siswa, tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 40,00% (12 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 36,67% (11 siswa), dan kategori rendah sebesar 23,33% (7 siswa). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa (76,67%) memiliki kecenderungan prokrastinasi pada tingkat sedang hingga tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas sekolah masih cukup dominan dalam aktivitas belajar siswa, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas yang cenderung dilakukan mendekati batas waktu pengumpulan.

Berdasarkan analisis faktor, prokrastinasi akademik siswa paling banyak dipengaruhi oleh kegagalan manajemen waktu dan penundaan sengaja sebagai faktor dominan, diikuti oleh motivasi belajar dan efikasi diri, kontrol diri dan regulasi emosi, serta konformitas dan pengaruh sosial. Sementara itu, distraksi lingkungan dan teknologi memberikan kontribusi paling rendah dibandingkan faktor lainnya. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti kemampuan mengatur waktu, motivasi, efikasi diri, serta kontrol diri memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk perilaku prokrastinasi siswa dibandingkan faktor eksternal, sehingga penguatan aspek-aspek internal tersebut menjadi kunci utama dalam upaya mengurangi perilaku menunda tugas di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

Adilla, P. N., & Lubis, W. U. (2024). Pengaruh penggunaan sosial media terhadap

prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Medan. *Jurnal Edukasi Dan Konseling*, 6(1), 1-10.

Ananda, R., & Siregar, H. (2020). Karakteristik regulasi diri pada mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik rendah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 9(2), 112-125.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi self-control dan kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 76-86.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.

Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2), 1-8.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.

Fauzi, M. A., & Rahmawati, E. (2023). Teknologi sebagai enabler prokrastinasi: Analisis perilaku cyberslacking pada mahasiswa gen-Z. *Jurnal Kebijakan Dan Praktis Pendidikan*, 11(1), 45-58.

Fitriani, S., Utomo, B., & Kusuma, A. (2023). Normalisasi penundaan: Studi kualitatif tentang konformitas kelompok sebaya dalam prokrastinasi akademik. *Jurnal Implikasi Sosial Pendidikan*, 15(3), 201-216.

Hidayat, T., & Saputra, A. (2021). Mitos bekerja di bawah tekanan: Penundaan sengaja dan dampaknya terhadap kualitas karya ilmiah mahasiswa. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(2), 89-103.

Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145-157.

Kusuma, W., & Wijaya, M. (2024). Emotion-focused coping maladaptif dan kegagalan kontrol diri dalam prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 19(1), 34-49.

Lestari, D. P., Perdana, R., & Zahra, F. (2024). Jeratan algoritma media sosial dan penurunan fokus belajar mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Edukasi Teknologi*, 6(2), 177-190.

Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 13-19.

Nugroho, A. (2022). Pengaruh peer group: Eksplorasi dampak konformitas sosial

- terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Dinamika Sosial Mahasiswa*, 4(3), 142-155.
- Panzola, N. F., & Taufik. (2022). Hubungan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik siswa di era new normal. *Jurnal Neo Konseling*, 4(4), 1-8.
- Pratama, F. A., & Lestari, S. (2021). Analisis deskriptif prokrastinasi akademik pada masa transisi perkuliahan daring ke luring. *Jurnal Riset Psikologi Indonesia*, 3(1), 55-68.
- Putri, N. S., Syahril, Y. F., & Habibaturrahmah. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-7.
- Ramadhan, M. (2023). Planning fallacy dan problem manajemen waktu pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Tinggi*, 7(2), 120-134.
- Rara, S. T., Yana, D., Be'na', F., Rattetiku, A., & Puspitasari. (2023). Upaya mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMP melalui layanan bimbingan konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1-9.
- Sanjaya, R. E., Putri, A., & Kurniawan, H. (2023). Strategi scaffolding assignment untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 9(2), 240-255.
- Saraswati, K., Dewanti, P., & Nugraha, S. (2022). Efikasi diri sebagai tameng kecemasan akademik penggerak prokrastinasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 76-88.
- Setiawan, B. (2021). Lingkaran setan prokrastinasi: Tinjauan regulasi emosi dan kecemasan tugas akhir. *Jurnal Kesehatan Mental Akademik*, 5(3), 211-224.
- Steel. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Utami, L. (2020). Rekonstruksi motivasi belajar intrinsik guna meminimalisasi tingkat penundaan tugas kuliah. *Jurnal Pengembangan Kompetensi Akademik*, 2(4), 301-315.
- Wulandari, S., Hartono, T., & Lestari, M. (2022). Dampak jangka panjang prokrastinasi akademik tingkat tinggi terhadap keterlambatan kelulusan tepat waktu. *Jurnal Administrasi Pendidikan Tinggi*, 10(3), 165-179.