

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK

Kunti Mu'alima

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta Email:
Kuntimualimah21@gmail.com. Telp: +62 8574 1000 507

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang menunda – nunda pekerjaan akademiknya. Tujuan penelitian ini dimaksudkan guna mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik kalangan peserta didik. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*. Penelusuran artikel melalui website penelusuran artikel Google Scholar, Science Direct, dengan menggunakan kata kunci “prokrastinasi akademik”. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas *self regulated learning*, *self efficacy*, manajemen waktu, dan kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari orang tua maupun teman sebaya.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Self Regulated Learning, Dukungan Sosial

Abstract

Academic procrastination is a person's tendency to procrastinate his academic work. The purpose of this study is to determine the factors that influence academic procrastination among students. The data collection method in this study used the Systematic Literature Review method. Search articles through Google Scholar's article search website, ScienceDirect, using the keyword "academic procrastination." The search results show that academic procrastination is influenced by two factors, internal factors and external factors. Internal factors consist of self-regulated learning, self-efficacy, time management, and self-control. While external factors include social support from parents and peers.

Keywords: Academic Procrastination, Self Regulated Learning, Social Support

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kewajiban setiap peserta didik. Belajar dan pembelajaran merupakan unsur yang sangat penting di dunia pendidikan. Pendidikan sendiri menurut Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 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, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara. Dari pengertian tersebutlah dapat diketahui bahwa pengembangan potensi peserta didik dalam proses pembelajaran perlu direncanakan secara matang seperti dengan melihat kesiapan fisik dan psikis peserta didik ataupun hambatan – hambatan apa yang peserta didik alami.

Peserta didik merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan proses dimana ada interaksi antara pendidik dengan peserta didik serta dalam hal ini bertujuan agar ada perubahan pada diri peserta didik, dari yang belum terdidik menjadi terdidik, dari yang belum mampu menjadi mampu. Keberhasilan peserta didik disekolah atau biasa disebut prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti teman sebaya, lingkungan keluarga, ataupun lingkungan sekolah. Menurut Slameto (dalam Lestari dkk., 2017) hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain berupa faktor jasmaniah, faktor kelelahan dan faktor psikologis. Sedangkan faktor eksternal antara lain meliputi faktor keluarga, masyarakat, dan faktor lingkungan sekolah. Sesuai dengan pembagiannya, dalam faktor psikologis sendiri didalamnya termuat variable kognitif dan variable

afektif. Pada variabel kognitif antara lain terdapat persepsi, perhatian, mendengarkan, ingatan serta kreativitas, sedangkan variabel afektif meliputi motivasi dan kebutuhan, minat, dan persepsi serta sikap.

Seperti yang diketahui, bahwa proses pembelajaran perlu melihat kesiapan dan hambatan yang peserta didik miliki, hambatan tersebut salah satunya ialah prokrastinasi akademik. Peserta didik dalam menghadapi penyelesaian tugas memiliki sikap yang beragam. Peserta didik yang memiliki kesiapan yang baik, atau peserta didik yang memiliki regulasi diri yang baik umumnya akan dapat mengatur waktu dengan baik sehingga penyelesaian tugas dapat terselesaikan tepat waktu. Beda halnya dengan peserta didik yang cenderung memiliki sikap menunda – nunda pekerjaan atau tugas yang ia miliki. Sikap menunda ini dalam psikologi disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi sendiri berasal dari istilah latin *procrastinare* yang secara harfiah berarti menunda, atau menunda sampai hari berikutnya (DeSimone, 1993 dalam Ferrari, dkk, 1995:4). Penundaan akademik sangat sering peserta didik lakukan. Maka dari hal tersebut prokrastinasi akademik menjadi permasalahan penting yang harus perlu ditangani. Penundaan akademik oleh peserta didik sendiri mencakup jenis penundaan fungsional dan penundaan disfungsional. Prokrastinasi disfungsional merupakan prokrastinasi yang sering peserta didik lakukan hal tersebut mencakup menunda – nunda pengerjaan tugas, peserta didik lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dan hal lainnya. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh, rasa malas, peserta didik merasa bahwa masih ada waktu untuk mengerjakannya nanti, peserta didik kurang menyukai mata pelajarannya, ataupun peserta didik kurang tertarik dengan metode pengajaran pendidik.

Peserta didik (*procrastinator*) yang kurang bisa mengatasi penundaan akan berdampak pada perkembangan akademik. Menurut Ferrari & Díaz-Morales, (2007:) prokrastinasi memiliki dampak negatif bagi peserta didik, dampak tersebut antara lain: terbuangnya waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, selain itu tugas tak terselesaikan atau terselesaikan namun tidak maksimal, tugas – tugas terbengkalai dan dampak negative lainnya.

Menurut Burka & Yuen, (2008) seorang prokrastinator secara tidak sadar akan selalu mengulangi penundaan yang ia lakukan. Dalam buku yang sama Burka mencatat bahwa mahasiswa memiliki masalah serius terkait dengan penundaan, umumnya kecenderungan mempunyai sifat malas, tidak disiplin, atau tidak mengetahui bagaimana cara mengatur waktu. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa bukan hanya peserta didik saja yang memiliki permasalahan mengenai penundaan, namun mahasiswa pun juga memiliki permasalahan yang sama.

Berdasarkan latarbelakang diatas penelitian ini secara konseptual akan mengulas mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik terhadap perkembangan akademik mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian Literatur Review. Dengan menggunakan metode literature review akan memberikan gambaran mengenai perkembangan suatu topic tertentu. Demikian menurut Hasibuan 007, literature review berisi mengenai uraian tentang teori temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan sebagai landasan kegiatan penelitian.

Pada 22 Oktober 2021 dilakukan penelusuran hasil penelitian dengan melalui website elektronik Google Scholar (<https://scholar.google.com/>), Science Direct (<https://www.sciencedirect.com/>). Website tersebut merupakan web penyedia berbagai artikel dalam maupun luar negeri dan menyediakan artikel dari berbagai disiplin ilmu. Dalam penelusuran jurnal, peneliti menggunakan *keyword* pencarian “prokrastinasi akademik” dengan penyaringan tahun kurun waktu antara 2016 – 2021. Kriteria penelusuran jurnal yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, 1) artikel penelitian yang membahas mengenai prokrastinasi akademik. 2) artikel yang membahas mengenai hubungan variabel x dengan prokrastinasi akademik. 3) artikel yang berisi mengenai laporan hasil dari suatu penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut di dapatkan dari hasil analisis abstrak jurnal terdapat 6 artikel yang akan dikaji dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini artikel dikaji dengan cara membuat rangkuman hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi dan hasil penelitian.

Selanjutnya dari hasil pengkajian artikel, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan table sebagai berikut:

Artikel 1	Penelitian oleh Indah Sari (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan negative antara <i>self-regulated learning</i> dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Serta, terdapat hubungan negative antara <i>self-efficacy</i> dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil yang sama seperti penelitian oleh Santika & Sawitri (2016) berdasarkan analisis regresi mengemukakan bahwa terdapat hubungan negative dan signifikan antara <i>self-regulated learning</i> dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Nisa dkk (2019) mengemukakan hasil bahwa manajemen waktu juga berpengaruh penting terhadap prokrastinasi akademik. Sebanyak 38,35 % dari responden memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi.
Artikel 2	Penelitian oleh Dewinta dkk (2020) mengungkapkan bahwa hubungan negatif antara control diri dengan prokrastinasi akademik dan menyumbang sekitar 48,7% dan 51,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, dukungan sosial orang tua, konsep diri, motivasi belajar dan regulasi diri. Begitupun dengan hasil penelitian oleh Chientya Annisa (2019) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dan negative antara dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran ekonomi siswa kelas XI SMA Negeri Akreditasi A di Kota Padang. Penelitian lain oleh Villy Mayang (2019) mengungkapkan terdapat hubungan yang negative dan sangat signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi mengerjakan tugas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini mengkaji 6 (enam) artikel mengenai prokrastinasi akademik. Berdasarkan 6 (enam) artikel tersebut terdiri atas 5 (lima) artikel dengan responden peserta didik serta 1 (satu) artikel dengan responden mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa permasalahan penundaan ini terjadi di berbagai tingkatan pendidikan.

Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya di pengaruhi oleh faktor internal individu, namun juga terdapat faktor eksternal. Faktor internal antara lain, *self-regulated learning*, *self-efficacy*, manajemen waktu, dan kontrol diri, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan dari lingkungan baik dari orang tua maupun teman sebaya. Kajian pada literature lain, Ghufron & Rini (2010) menyebutkan ada dua faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu seseorang, seperti kondisi fisik (fisiologis) dan juga kondisi psikologis. Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan. Sedangkan kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri.
- b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua, dan kontrol pengawasan baik di lingkungan keluarga atau sekolah.

KESIMPULAN

Hasil studi menunjukkan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antarlain: *self regulated learning*, *self efficacy*, manajemen waktu, dan kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan dari orang tua maupun teman sebaya. Peneliti belum menemukan data terkait tingkat

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (n.d.). Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now. In 2008. Da Capo Press.
- Chientya Annisa, R. P. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua, Minat Belajar dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ekonomi Pada Sma Negeri Mata Pelajaran Ekonomi Pada Sma Negeri Akreditasi A Di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 18–26.
- Dewinta, W., Diny, A., Beby, R., & Devi S, D. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2020*, 1(2), 82–91.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self- presentation by procrastinators: Further evidence. *Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96.
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE THEORY, RESEARCH, AND TREATMENT*. Plenum Press.
- Indah Sari, L. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Lestari, I. A., Amir, H., & Rohiat, S. (2017). Hubungan Persepsi Siswa Kelas X MIPA di SMA Negeri Se-Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2016/2017 tentang Variasi Gaya Mengajar Guru dengan Hasil Belajar Kimia. *ALOTROP Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kimia*, 1(2), 113–116.
- M. Nur Ghufron, & Rini Risnawitaq, S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Prespective*, 1(1), 29–34.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Empati*, 5(1), 44–49.
- Villy Mayang, S. (2019). Hubungan Locus Of Control Internal dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mengerjakan Tugas pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 522–528.