



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i2.3409>



FAKTOR-FAKTOR PENGARUH PROKRASTINASI PADA PESERTA DIDIK MADRASAH ALIYAH PATRA MANDIRI

Rizki Amalyah, Muhammad Ramanda Sukma

Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3 9/10 Ulu, Palembang

Email: riski.amilyah@binadarma.ac.id

Naskah diterima; September 2024; disetujui Oktober 2024; publikasi online Oktober 2024

Abstrak

Prokrastinasi tidak hanya menjadi tembok yang menghalangi antara siswa dan siswi untuk mencapai prestasi akademis, tetapi juga merugikan kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi siswa dan siswi. Beberapa faktor yang memperhatikan sikap masing-masing siswa dan siswi dapat menyebabkan stres, ketidakpedulian belajar, dan kurang kemampuan untuk mencapai target pendidikan. Oleh karenanya, tujuan dari proyek riset adalah untuk mengetahui faktor prokrastinasi yang mempengaruhi siswa dan siswi. Dalam riset ini, metode kualitatif terpilih, dan data diperoleh melalui wawancara dan observasi. Akhirnya, kami tiba pada kesimpulan bahwa tekanan akademis dan tekanan sosial, masalah waktu dan manajemen motivasi adalah faktor prokrastinasi yang mempengaruhi siswa dan siswi MA Patra Mandiri.

Kata kunci: pengaruh, prokrastinasi, siswa

Abstract

Procrastination is not only a wall that prevents students from achieving academic achievement, but is also detrimental to the psychological well-being and personal development of students and students. Several factors that pay attention to the attitudes of each student can cause stress, indifference to learning, and inability to achieve educational targets. Therefore, the aim of the research project is to determine the factors of procrastination that influence male and female students. In this research, qualitative methods were chosen, and data was obtained through interviews and observation. Finally, we arrived at the conclusion that academic pressure and social pressure, time problems and motivation management are procrastination factors that influence MA Patra Mandiri students and students.

Key words: effect, procrastination, student

A. PENDAHULUAN

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin "procrastinare" yang berarti "menunda hingga hari esok." Istilah ini juga terkait dengan kata Yunani "akrasia," yang berarti melakukan sesuatu secara bertentangan dengan apa yang seharusnya dilakukan (Steel, 2007). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), prokrastinasi diartikan sebagai kebiasaan menunda-nunda melakukan sesuatu. Prokrastinasi adalah suatu perilaku

yang melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya segera dikerjakan, meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

Menurut Joseph R. Ferrari (2010), prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja untuk menunda tugas dengan sadar akan adanya dampak negatif yang mungkin timbul. Ferrari menekankan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, tetapi lebih

berkaitan dengan regulasi diri dan penghindaran emosional. Piers Steel (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah bentuk penundaan yang kontraproduktif dan tidak perlu, yang dapat mengakibatkan berkurangnya produktivitas serta kesejahteraan psikologis individu.

Dampak prokrastinasi dapat dirasakan pada berbagai aspek kehidupan. Menurut Pychyl (2013), dampak psikologis dari prokrastinasi meliputi peningkatan perasaan cemas, stres, serta perasaan bersalah, yang sering kali dapat mempengaruhi kesehatan mental individu secara keseluruhan. Steel (2011) juga menyatakan bahwa prokrastinasi berhubungan erat dengan penurunan kinerja akademik dan profesional, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan pribadi seseorang.

Menurut Clarry H. Lay (1986), prokrastinasi dipandang sebagai hasil dari kombinasi berbagai faktor, termasuk perfeksionisme, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya motivasi. Lay menjelaskan bahwa individu yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki masalah dalam mengatur waktu dan mengelola emosi mereka, yang dapat memperburuk kecenderungan prokrastinasi.

Secara umum, prokrastinasi tidak hanya berdampak pada aspek psikologis tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik dan sosial. Menurut Steel (2011), individu yang terus-menerus menunda tugas-tugas penting cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, termasuk dalam hal kesejahteraan emosional dan hubungan interpersonal. Dampak ini saling berkaitan erat, dimana gangguan psikologis dapat memicu perilaku prokrastinasi lebih lanjut, yang pada gilirannya memperburuk kondisi fisik dan sosial individu.

Prokrastinasi sering kali merupakan mekanisme koping untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan atau menantang. Menurut Pychyl (2013), pendekatan untuk mengatasi prokrastinasi melibatkan pengembangan keterampilan regulasi diri dan manajemen waktu, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari penundaan. Hal ini penting untuk dilakukan agar individu dapat mengurangi

kebiasaan prokrastinasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

B. METODE

Untuk memahami dan menjawab permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi di kalangan siswa MA Patra Mandiri, penulis melakukan observasi langsung dan wawancara dengan beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi dalam kegiatan akademik mereka. Penelitian ini juga melibatkan pengumpulan data kualitatif.

Observasi dilakukan pada minggu pertama bulan juni 2024 di 2 kelas, untuk melihat pola perilaku siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selama observasi, penulis aktivitas siswa, terutama saat mereka menghadapi tugas atau pekerjaan yang mendesak.

Selain itu, wawancara dilakukan dengan dua siswa dan 2 siswi yang secara sukarela bersedia berbagi pengalaman mereka terkait prokrastinasi. Wawancara ini dilaksanakan di ruang bk dan kelas kosong pada hari senin, 10juni 2024, pukul 09:00 WIB.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan magang yang telah dilaksanakan di MA Patra Mandiri, penulis membantu dalam kegiatan konseling, selain itu penulis juga membantu guru yang sedang tidak berada di dalam kelas untuk mengatur siswa agar tidak keluar kelas saat mata pelajaran masih berlangsung.



Gambar 1. Penulis dengan Guru

Penulis melakukan wawancara mendalam

terhadap empat siswa di MA Patra Mandiri untuk memahami perilaku prokrastinasi mereka. Wawancara dilakukan pada tanggal 10 Juni 2024 dengan tujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dan dampak prokrastinasi yang dialami oleh siswa.



Menurut Zimmerman (2000) dalam (Prokrastinasi dan Manajemen Waktu, 2022), prokrastinasi sering kali disebabkan oleh kesulitan dalam mengelola waktu dan motivasi, serta pengaruh faktor eksternal. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan berbagai faktor penyebab dan dampak prokrastinasi yang dialami oleh siswa, sebagai berikut:

Siswa 1 (MM) sering menunda-nunda pekerjaan sekolah dan lebih memilih bermain game. MM menyatakan, “Karena di rumah tuh belum ada kemauan aja, karena pengen maen bae, maen game.” Hal ini mengindikasikan rendahnya motivasi dan kesulitan dalam mengelola waktu.

Siswa 2 (MR) merasa cemas saat menghadapi tugas sulit dan sering menghindarinya. MR mengatakan, “Ada beberapa alasan. Pertama, aku tidak paham sama tugas yang dikasih, terutama jika tugasnya susah.” Ketidakpahaman dan kecemasan MR berkontribusi pada perilaku prokrastinasi.

Siswa 1 (T), meskipun umumnya rajin, mengalami prokrastinasi pada mata pelajaran sejarah yang dianggap membosankan. T mengungkapkan, “Sejarah, karena kita harus cari jawaban di buku yang bacaannya panjang banget.” Ini menunjukkan bahwa ketidaksukaan terhadap mata pelajaran dapat memicu prokrastinasi.

Siswa 2 (NT) yang juga rajin, pernah mengalami

prokrastinasi karena kesalahan membawa buku dan kegiatan lain. NT menjelaskan, “kalo menunda tugas sering kali tugasnya numpuk dan sering kali lupa.” Dukungan orang tua membantu NT mengurangi kebiasaan prokrastinasi.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada keempat subjek didapati beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, selanjutnya dijelaskan dalam hal berikut :

Rendahnya Motivasi:

MM mengungkapkan ketidakmauan untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah dan lebih memilih bermain game. Ini menunjukkan bahwa motivasi untuk menyelesaikan tugas sekolah rendah, yang merupakan faktor internal.

Menurut Deci dan Ryan (1985), motivasi intrinsik dan ekstrinsik memainkan peran penting dalam perilaku akademik. Rendahnya motivasi intrinsik dapat mengakibatkan kurangnya dorongan untuk menyelesaikan tugas, seperti yang terlihat pada MM yang lebih memilih bermain game daripada menyelesaikan pekerjaan sekolah.

Kesulitan dalam Mengelola Waktu:

MM juga mengindikasikan bahwa ada kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan bermain, yang juga merupakan faktor internal karena berhubungan dengan keterampilan pribadi dalam manajemen waktu.

Time management, atau manajemen waktu, adalah keterampilan penting dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi. Menurut Britton dan Tesser (1991), kesulitan dalam mengatur waktu antara aktivitas yang berbeda dapat menyebabkan prokrastinasi, karena individu tidak dapat memprioritaskan tugas secara efektif.

Kecemasan:

MR merasa cemas saat menghadapi tugas yang sulit. Kecemasan ini adalah faktor internal karena berkaitan dengan reaksi emosional pribadi terhadap tugas yang diberikan.

Menurut Sarason (1980), kecemasan akademik dapat memengaruhi kinerja siswa dengan membuat mereka merasa tertekan dan tidak mampu menghadapi tugas-tugas yang

sulit. Kecemasan ini sering kali mengarah pada penghindaran tugas sebagai mekanisme coping.

Ketidakhahaman:

MR juga menyebutkan ketidak pahaman terhadap tugas sebagai alasan. Ketidak pahaman ini berhubungan dengan faktor internal seperti pemahaman akademis dan kemampuan individu.

Ketidakhahaman terhadap materi dapat menghambat kemajuan akademik dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda. Menurut Pintrich (2000), pemahaman yang kurang tentang tugas dapat mengurangi motivasi dan meningkatkan prokrastinasi karena siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

Ketidaksukaan Terhadap Mata Pelajaran:

T mengalami prokrastinasi pada mata pelajaran sejarah karena merasa matapelajaran tersebut membosankan. Ketidaksukaan terhadap suatu mata pelajaran atau tugas adalah faktor internal yang memengaruhi motivasi dan perilaku.

Menurut Schunk (2001), ketidaksukaan terhadap suatu mata pelajaran atau tugas dapat memengaruhi motivasi dan perilaku siswa. Ketidak sukaan ini sering kali menyebabkan prokrastinasi karena siswa merasa tidak tertarik dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas yang membosankan.

Keterlibatan Emosional:

Prokrastinasi yang muncul akibat ketidaksukaan ini berhubungan dengan keterlibatan emosional individu terhadap materi atau tugas, yang merupakan bagian dari faktor internal.

Keterlibatan emosional mempengaruhi bagaimana siswa merespons tugas dan materi pelajaran. Menurut Pekrun (2006), emosi yang terkait dengan pembelajaran, seperti kebosanan atau ketidakpedulian, dapat berkontribusi pada prokrastinasi karena siswa tidak merasa terlibat secara emosional.

Dukungan Orang Tua:

NT menyebutkan bahwa dukungan orang tua

membantu mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Dukungan dari keluarga adalah factor eksternal yang berperan dalam mempengaruhi perilaku dan motivasi NT.

Dukungan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap perilaku akademik siswa. Menurut Eccles dan Harold (1993), dukungan dan dorongan dari orang tua dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi prokrastinasi dengan memberikan bimbingan dan dukungan emosional.

Kesalahan Membawa Buku dan Kegiatan Lain:

Masalah praktis seperti membawa buku yang salah dan tugas yang numpuk juga merupakan factor eksternal yang dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi.

Masalah praktis seperti kesalahan membawa buku dan tumpukan tugas juga berkontribusi pada prokrastinasi. Menurut Conner dan Norman (2005), factor eksternal seperti kesalahan organisasi dan gangguan praktis dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor internal yang berkontribusi adalah rendahnya motivasi, kesulitan dalam mengelola waktu, dan ketidaksukaan terhadap mata pelajaran tertentu. Faktor eksternal seperti dukungan orang tua, kesalahan praktis, dan kegiatan lain juga berperan dalam perilaku prokrastinasi. Untuk mengatasi prokrastinasi, penting untuk memahami dan mengatasi kedua jenis faktor ini. Dukungan orang tua dan strategi pengelolaan waktu yang efektif dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan prokrastinasi dan meningkatkan prestasi akademis mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada sekolah MA Patra Mandiri yang telah memberikan pengalaman yang berharga dan juga pemahaman baru bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Damri, Damri, et al. "Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 1, 16 May 2017, p. 74, <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>.
- Patricia OrizaNovalyne, and Christiana Hari Soetjningsih. "FenomenaProkrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung?" *PsikoborneoJurnalIlmiahPsikologi*, vol. 10, no. 3, 1 Oct. 2022, pp. 637–637, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>.
- Puspita, Bella Khansa, and Dewi Kumalasari. "Prokrastinasi Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 13, no. 2, 31 Oct. 2022, pp.79–87,jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/818, <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>..
- Rumiani. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 2, 2006, pp. 37–48, ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/656, <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37>.
- Suhadianto, Suhadianto, and NindiaPratitis. "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi UntukPenangananProkrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, 14 Jan. 2020, p. 204, <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>.