

# STUDI DESKRIPTIF PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 13 PONTIANAK

**Febria Putri Widiseno, Purwanti, Luhur Wicaksono**  
Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak  
Email: p.febria@yahoo.com

## **Abstract**

*It was descriptive research which aimed to find out the academic procrastination behavior of the students class VIII in Junior High School 13 Pontianak in academic year 2017/2018. The research problems were (1) What are the characteristics of academic procrastination? (2) What are the factors causing academic procrastination? (3) What are the effects of academic procrastination? (4) What are the efforts of counseling teacher to overcome the academic procrastination? This research aimed to describe and find out about (1) The characteristics of academic procrastination (2) The factors causing academic procrastination (3) The effects of academic procrastination (4) The efforts of counseling teacher to overcome the academic procrastination. The method used in this research was descriptive and survey research form. The population was the students of Junior High School 13 Pontianak class VIII in academic year 2017/2018 which was 36 students. This research used quantitative approach. The technique of data collection was indirect interview technique and it used questionnaire to collect the data. The result showed that academic procrastination behavior of the students class VIII in Junior High School 13 Pontianak was in high level. (1) The characteristics of academic procrastination was 74% with medium level, (2) The factors causing academic procrastination was 76% with high level, (3) The effects of academic procrastination was 80% with high level, (4) The effort of counselling teacher to overcome the academic procrastination was 84% with high level. It can be concluded that the academic procrastination of the students in class VIII of junior high school 13 Pontianak can influence the students' score and their future.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Students' Behavior, Effect*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara tidak terlepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya. Sementara itu, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini tidak lepas dari peran pendidikan, dan pendidikan merupakan bagian hakiki dari kehidupan masyarakat.

Pendidikan merupakan salah satu keharusan dalam kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, didalam pendidikan proses belajar mengajar dan proses pembelajaran merupakan inti pendidikan yang didalamnya melibatkan guru

sebagai pengajar dan peserta didik sebagai pembelajar. Surya (1997:27) mengemukakan bahwa "Belajar adalah suatu proses perubahan dalam kepribadian atau perubahan tingkah laku yang baru, perubahan itu baik dalam perubahan kebiasaan dan pemahaman".

Pada tahap perkembangan, peserta didik SMP dapat dikategorikan sebagai remaja awal. Pada usia remaja, pendidikan menjadi suatu kewajiban yang mutlak harus dijalani. Namun demikian, dalam menempuh pendidikan sering terjadi beberapa masalah dan hambatan yang dialami oleh remaja. Umumnya remaja sering mengeluh mengenai permasalahan seperti ketidaknyamanan dengan kondisi sekolah, cara guru mengajar,

tugas yang dianggap terlalu banyak hingga adanya keengganan untuk belajar. Keengganan belajar yang terjadi pada remaja tidak jarang mengakibatkan tugas-tugas sekolah yang tertunda bahkan terbengkalai yang mengakibatkan kurangnya persiapan belajar untuk menghadapi ulangan maupun ujian sekolah.

Dalam bidang psikologi perilaku menunda dikenal dengan istilah Prokrastinasi. Menurut Seung, dkk (2012:12) "*Procrastination has been commonly understood as a maladaptive behavior that impedes successful academic experiences*". "Penundaan umumnya dipahami sebagai perilaku maladaptif yang dapat menghambat sukses akademik". Peserta didik selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, padahal mereka menyadari ada tugas penting yang harus diselesaikan namun mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Adapun bentuk dari Prokrastinasi Akademik yang dilakukan peserta didik dapat berupa penundaan mengerjakan tugas, penundaan belajar menghadapi ulangan maupun ujian, penundaan tugas membaca, serta penundaan kinerja akademis secara keseluruhan.

Fenomena Prokrastinasi yang dijumpai dikalangan SMP bukan hal yang baru bagi dunia pendidikan. Prokrastinasi Akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi peserta didik. Prokrastinasi Akademik berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi berkorelasi dengan rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri. Prokrastinasi Akademik juga berdampak negatif terhadap kegiatan akademik peserta didik. Peserta didik yang melakukan Prokrastinasi Akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ulangan maupun ujian akhir (Munawaroh, dkk 2017:27).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, diharapkan mampu menjadi salah satu lembaga pemantau perkembangan siswa salah satunya dalam bidang akademik. Akibat dari perilaku Prokrastinasi yang ditunjukkan oleh peserta didik, tentu berhubungan dengan prestasi akademiknya (Candra, dkk 2014:67). Untuk mengatasi dampak negatif dari perilaku Prokrastinasi, perlu diketahui hal apa saja yang dapat menyebabkan seseorang melakukan Prokrastinasi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan Prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri peserta didik dalam belajar (Steel, 2007:71).

Berdasarkan informasi dari guru BK di SMP Negeri 13 Pontianak, diketahui bahwa banyak peserta didik yang sering melakukan Prokrastinasi dengan berbagai alasan antara lain rasa malas untuk mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan rumah (PR), menganggap waktu pengumpulan tugas masih lama, mempunyai kesibukan lain selain untuk mengerjakan tugas serta melakukan aktivitas lain seperti ngobrol dengan teman, bermain atau menggunakan internet.

Mengingat begitu besarnya dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh Prokrastinasi maka hendaknya segera diatasi sejak dini sehingga tidak berdampak lebih buruk terhadap prestasi akademik peserta didik. Jika masa remaja saja seseorang sudah melakukan Prokrastinasi Akademik, kemungkinan pada saat ia menginjak jenjang pendidikan yang lebih tinggi tingkat Prokrastinasi Akademiknya akan meningkat.

Menurut Newton (2014:6) "Prokrastinasi adalah penundaan suatu tindakan prioritas yang lebih tinggi dengan tugas-tugas prioritas yang lebih rendah, atau melakukan sesuatu untuk memperoleh kesenangan dan dengan demikian menunda tugas penting ke lain waktu".

Menurut Ghufron & Risnawita (2012:156) "Prokrastinasi Akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik". Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013:69) juga berpendapat "Prokrastinasi Akademik merupakan

penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik”. Sedangkan menurut McCloskey (dalam Ardina & Wulan, 2016:69) “Prokrastinasi Akademik merupakan sebuah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan pendidikan”. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi Akademik adalah perilaku peserta didik yang sering menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas akademiknya. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas akademik sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai prokrastinator.

Menurut Santrock (2009: 235) Prokrastinasi memiliki banyak bentuk, yaitu sebagai berikut: (1) Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu, (2) Meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki, (3) Menggunakan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi internet, (4) Mengelabui diri sendiri dengan menyatakan bahwa performa yang biasa-biasa saja atau buruk sebagai suatu hal yang dapat diterima, (5) Mengganti aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan aktivitas yang berguna namun kurang penting, (6) Meyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan, (7) Mendramatisasi komitmen terhadap suatu tugas alih-alih mengerjakannya, (8) Hanya bertekun pada sebagian kecil tugas.

Solomon & Rothblum (dalam Ghufron & Risnawita, 2012:157) menyebutkan “Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik yang dilakukan peserta didik, yaitu: (1) Tugas Mengarang, yaitu meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya (2) Tugas Belajar Menghadapi Ujian, misalnya ujian tengah

semester, akhir semester atau ulangan mingguan, (3) Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan, (4) Kerja tugas administratif seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya, (5) Menghadiri pertemuan yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan, pertemuan lainnya, (6) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Menurut Burka & Yuen (2008:8) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku Prokrastinasi antara lain: (1) Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, (2) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, (3) Terus mengulang perilaku Prokrastinasi, (4) Pelaku Prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati 2016:66) “Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik, terdiri dari empat hal yaitu: (1) *Perceived time* (waktu yang dirasakan), (2) *Intention-Action gap* (celah antara keinginan dan perilaku), (3) *Emotional Distress* (tekanan emosi), (4) *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)”.

Menurut Millgram (dalam Chornelia, 2013:56) “Faktor yang menyebabkan Prokrastinasi Akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Adapun uraiannya sebagai berikut: (1) Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang menyebabkan Prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, (2) Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang menyebabkan Prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Dini (dalam Westri, 2016:13) “Dampak

negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu: (1) Performa akademik yang rendah, (2) Stress yang tinggi, (3) Menyebabkan penyakit, (4) Kecemasan yang tinggi”.

Prayitno (dalam Juliawati, 2016:9) guru BK/Konselor perlu memberikan pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan peserta didik dengan menyediakan program BK yang cocok untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada peserta didik seperti menyelenggarakan layanan: (1) Layanan Informasi (klasikal), (2) Layanan Bimbingan Kelompok, (3) Layanan Konseling Kelompok, (4) Layanan Konseling Individual.

Pelaku Prokrastinasi perlu diberikan perhatian dan empati di samping kontrol dan meminimalkan peluang-peluang terjadinya Prokrastinasi. Selain itu, guru BK/Konselor perlu melakukan kerja sama dengan berbagai pihak seperti kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan guru mata pelajaran serta orang tua. Hal ini penting, agar koordinasi dan supervisi terhadap pencegahan dan pengentasan tindakan Prokrastinasi Akademik benar-benar terjalin sehingga tidak membudaya dan tidak dianggap biasa lagi oleh peserta didik di sekolah (Juliawati 2016:9-10).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:13) “Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan,

atau menghubungkan dengan variabel yang lain”. Bentuk penelitian yang sesuai dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian survei (*Survey Studies*). Hikmawati (2017:88) “Penelitian survei merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik itu tentang institusi ekonomi, sosial, atau politik dari suatu kelompok maupun individu”.

Menurut Nawawi (2015:150) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan informasi dari guru BK, didapatkan 36 peserta didik yang melakukan Prokrastinasi Akademik dengan ciri-ciri sebagai berikut : (1) Memiliki keterampilan mengatur waktu yang buruk, (2) Tidak mudah membuat keputusan dengan cepat, (3) Sering menghindari tanggung jawab (tingkah laku menghindari), (4) Motivasi melakukan sesuatu rendah, termasuk mengerjakan tugas, (5) Melakukan Prokrastinasi Akademik lebih dari tiga kali, (6) Sering membuat masalah, seperti : terlambat datang sekolah, terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, berada di kantin pada jam pelajaran berlangsung, dsb. Sebaran populasi peserta didik yang melakukan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak yang Melakukan Prokrastinasi Akademik**

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
VIII A	1	1	2
VIII B	3	1	4
VIII C	5	4	9
VIII D	2	1	3

VIII E	3	0	3
VIII F	2	2	4
VIII G	4	0	4
VIII H	0	0	0
VIII I	4	3	5
Jumlah	24	12	36

Menurut Arikunto (2006:112) “Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Penelitian ini menggunakan teknik komunikasi tidak langsung. Menurut Nawawi (2015:101) menyatakan “Komunikasi tidak langsung adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan mengadakan hubungan tidak langsung atau dengan perantara alat, baik berupa alat yang sudah tersedia maupun alat khusus yang dibuat untuk penelitian itu”. Sedangkan alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Nawawi (2015:124) “Angket adalah alat untuk mengumpulkan data/informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis, untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden”.

Menurut Arikunto (2006:168) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument”. Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument mengukur apa yang seharusnya diukur serta dapat mengungkap

data yang diteliti secara tepat. Melalui uji validitas dapat diketahui seberapa besar ketepatan alat ukur yang digunakan.

Menurut Arikunto (2006:179) bahwa “Suatu instrument dapat digunakan sebagai alat pengumpul data apabila instrument tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya”. Sebuah alat ukur dikatakan reliabilitas apabila alat tersebut dapat memberikan hasil yang tetap apabila digunakan berulang-ulang pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas angket Prokrastinasi Akademik pada peserta didik, penulis menggunakan rumus Koefisien Alpha dari Cronbach.

Teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data, dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah. Untuk mengolah data penelitian yang telah dikumpulkan melalui angket, maka dipergunakan rumus *Persentase Correction* menurut Purwanto (2012: 102) yaitu,  $NP = R/SM \times 100$ .

Untuk mengetahui kualitas hasil perhitungan persentase angket tersebut, maka digunakan tolok ukur kategori kualitas persentase sebagai berikut:

**Tabel 2. Tolok Ukur Kategori Hasil Angket**

Tingkat Penguasaan	Predikat
86% - 100%	Sangat Tinggi
76% - 85%	Tinggi
60% - 75%	Sedang
55% - 59%	Rendah
$\leq 54\%$	Sangat Rendah

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan rumus presentase menunjukkan bahwa secara keseluruhan Prokrastinasi Akademik mencapai skor aktual sebesar 7530 dari skor maksimal ideal sebesar 9900 dengan persentase 78% sehingga berada pada kategori “Tinggi”. Untuk mengetahui perilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik secara rinci, dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik**

Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik dari persentase tertinggi sampai terendah yang dilakukan peserta didik yaitu tugas membaca dengan persentase 77%, tugas kerja administratif dengan persentase 77%, tugas mengarang dengan persentase 76%, tugas belajar menghadapi ujian dengan persentase 73%, kinerja akademik secara keseluruhan dengan persentase 73% dan menghadiri pertemuan dengan persentase 70%. Secara keseluruhan mencapai skor aktual 2802 dari skor ideal 3780 dengan persentase 74% termasuk dalam kategori “Sedang”. Ini berarti di sekolah tersebut dapat dikatakan cukup banyak dan beragam jenis Prokrastinasi Akademik yang dilakukan maupun yang terjadi peserta didik.

### **Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik dari persentase tertinggi sampai terendah yang mempengaruhi peserta didik yaitu faktor internal berupa kondisi fisik dengan persentase 76%, dan kondisi psikologis dengan persentase 76%, sedangkan faktor eksternal berupa gaya pengasuhan orang tua dengan persentase 76% dan kondisi lingkungan yang tidak kondusif dengan persentase 74%. Secara keseluruhan mencapai skor aktual 3411 dari skor ideal 4500 dengan persentase 76% termasuk dalam kategori “Tinggi”. Ini berarti banyak faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan Prokrastinasi Akademik karena berada dalam kategori “Tinggi”.

### **Dampak Prokrastinasi Akademik**

Dampak Prokrastinasi Akademik dari persentase tertinggi sampai terendah yaitu kecemasan yang tinggi dengan persentase 82%, menyebabkan penyakit dengan persentase 81%, performa akademik yang rendah dengan persentase 80%, dan stress yang tinggi dengan persentase 79%. Secara keseluruhan mencapai skor aktual 866 dari skor ideal 1080 dengan persentase 80% termasuk dalam kategori “Tinggi”. Ini berarti dampak dari Prokrastinasi Akademik dapat dikatakan berbahaya bagi peserta didik karena berada dalam kategori “Tinggi”.

### **Peran Guru BK dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik**

Peran Guru BK dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik dari persentase tertinggi sampai terendah yaitu memberikan layanan BK dengan persentase 84%, melakukan kerja sama dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru mata pelajaran dan orang tua dengan persentase 84%, dan memberikan perhatian dan empati dengan persentase 83%. Secara keseluruhan mencapai skor 451 dari skor 540 dengan persentase 84% termasuk dalam kategori “Tinggi”. Ini berarti peran Guru BK dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik dapat dikatakan sudah baik karena berada dalam kategori “Tinggi”.

### **Pembahasan**

Sebelum menentukan dan menyusun item pertanyaan terlebih dahulu dibuat kisi-kisi berdasarkan variabel dan aspek variabel serta indikator yang akan diteliti.

Setelah kisi-kisi pernyataan dibuat, berdasarkan kisi-kisi tersebut maka disusunlah butir-butir pernyataan yang terdapat dalam lampiran 2 sebanyak 60 item pernyataan dengan jumlah sampel 36 peserta didik. Masing-masing pernyataan memiliki 5 alternatif jawaban. Setelah butir pernyataan sudah tersusun kemudian melakukan uji coba angket (uji validitas) apakah terdapat angket yang tidak valid. Uji validitas terhadap angket menggunakan perangkat lunak SPSS (*statistical product and service solution*) versi 24 for MacOS. Uji validitas dilakukan untuk

mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun dapat digunakan untuk mengukur secara tepat dengan menggunakan metode Korelasi *Product Moment Pearson*, yaitu mengkorelasikan setiap skor item dengan skor total. Uji validitas dilakukan kepada 36 responden namun bukan responden yang sesungguhnya dengan  $db = n - 2 = 36 - 2 = 34$ , dan taraf signifikansi 0.05 maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,339$ . Apabila  $r_{hitung} > 0,339$  maka pertanyaan tersebut valid akan tetapi jika  $r_{hitung} < 0,339$  maka pertanyaan tersebut tidak valid. Selanjutnya butir pertanyaan tersebut harus diperbaiki atau dibuang. Dari 60 butir pernyataan setelah di uji validitas, data yang dihasilkan ada 5 butir pernyataan yang tidak valid dan akan dibuang yaitu butir nomor 14, 16, 23, 25 dan 32 karena  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Jadi jumlah butir pernyataan Prokrastinasi Akademik yang digunakan dalam penelitian adalah 55 butir pernyataan.

Uji reliabilitas berhubungan dengan kemampuan alat ukur untuk membuktikan apakah alat ukur yang digunakan dapat dipakai dan dipercaya. Berdasarkan validitas angket penelitian, maka dari 60 item pernyataan dan 36 responden, dilakukan lagi uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS (*statistical product and service solution*) versi 24 for MacOS dengan metode *Cronbach's Alpha*. hasil uji *Cronbach's Alpha* adalah 0,825 pada signifikansi 0,05 dengan jumlah data  $n-2 = 36-2 = 34$  didapat sebesar 0,339. Karena hasil *Cronbach's Alpha* lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa angket Prokrastinasi Akademik dapat digunakan untuk penelitian.

Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori "Tinggi" yang berarti perilaku Prokrastinasi Akademik dapat mempengaruhi hasil belajar dan masa depan peserta didik.

Ghufron & Risnawita (2012:156) "Prokrastinasi Akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik".

Berdasarkan hasil penelitian jenis-jenis Prokrastinasi Akademik yang paling

menonjol yang dilakukan peserta didik yaitu tugas membaca, tugas kerja administratif (tugas mencatat), disusul dengan tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ulangan maupun ujian, menghadiri pertemuan (pergantian mata pelajaran), serta kinerja akademik peserta didik secara keseluruhan.

Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik yang paling berpengaruh yaitu kondisi fisik peserta didik seperti pusing, mengantuk, kelelahan, dan rasa lapar. Selanjutnya kondisi psikologis seperti stress, rasa cemas, terlibat konflik dengan teman, rasa jenuh. Faktor-faktor tersebut merupakan hal yang sangat berpengaruh bagi peserta didik sehingga peserta didik melakukan Prokrastinasi Akademik (Penundaan Tugas) yang seharusnya dikerjakan. Sejalan dengan pendapat Millgram (dalam Chornelia, 2013:56) "Faktor yang menyebabkan Prokrastinasi Akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal". Faktor internal berupa kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal berupa gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang tidak kondusif.

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku Prokrastinasi Akademik bagi peserta didik yang paling berbahaya yaitu kecemasan yang tinggi seperti peserta didik merasakan cemas yang berlebihan dikarenakan tugas yang menumpuk. Selain itu dampak dari Prokrastinasi Akademik dapat menyebabkan stress yang tinggi serta performa akademik yang rendah.

Dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik, kinerja Guru BK sudah dapat dikatakan baik, yaitu dengan memberikan layanan BK, melakukan kerja sama antara pihak sekolah dengan orang tua, dan juga memberikan perhatian dan empati kepada peserta didik yang melakukan Prokrastinasi Akademik. Sejalan dengan pendapat Prayitno (dalam Juliawati, 2016:9) Guru BK/Konselor perlu memberikan pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan peserta didik dengan menyediakan program BK yang cocok untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada peserta didik seperti

menyelenggarakan layanan informasi (klasikal), layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konseling individual.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa, secara umum perilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori “Tinggi”. Ini berarti dapat dikatakan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII melakukan Prokrastinasi Akademik. Secara khusus maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik yang dilakukan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori “Sedang”. (2) Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori “Tinggi”. (3) Dampak yang ditimbulkan dari perilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori “Tinggi”. (4) Peran Guru BK dalam mengatasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak berada pada kategori “Tinggi”.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut: (1) Bagi peserta didik SMP Negeri 13 Pontianak dengan mengetahui dan memahami akibat dari perilaku Prokrastinasi Akademik, peserta didik dapat menyadari bahwa perilaku tersebut dapat merugikan diri sendiri. Maka dari itu diharapkan bagi peserta didik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, menjadi peserta didik yang berprestasi, dan memiliki masa depan yang cerah (2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mencegah dan mengatasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik di SMP Negeri 13 Pontianak serta Guru BK perlu memberikan

pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan peserta didik (3) Bagi peneliti lain diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian dengan pokok bahasan yang sama baik dari segi metode (seperti metode kualitatif), teori maupun alat ukurnya, dan untuk penelitian lain yang sejenis hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan menggunakan variabel serta populasi yang lebih luas lagi, sehingga akan diperoleh penelitian baru sebagai pembanding.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ardina, Putri & Wulan, Dwi Kencana. 2016. **Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**. Jurnal PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan. Vol. 30 No. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 2008. **Procrastination : Why you Do It, What To Do About It**. New York : Perseus.
- Candra, Ujang dkk. 2014. **Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung**. Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application. Vol. 3. (3).
- Chornelia, Ayu. 2013. **Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang**. Jurnal Psikovidya. Vol 17, No 1. ISSN: 0853-8050.
- Fitriya & Lukmawati. 2016. **Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik**. Jurnal Psikologi Islami. Vol. 2, No. 1.
- Ghufron, M. Nur, & Risnawati, Rini. 2012. **Teori–Teori Psikologi**. Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Hikmawati, Fenti. 2017. **Metodologi Penelitian**. Depok: Rajawali Pers.
- Juliawati, Dosi. 2016. **Peran Guru Bimbingan Dan Konseling/Konselor Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah**. Jurnal Institut Agama Islam Negeri Kerinci.

- Munawaroh, dkk. 2017. **Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta**. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol 2(1).
- Nawawi, Hadari. 2015. **Metode Penelitian Bidang Sosial**. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Newton, Paul. 2014. **How To Overcome Procrastination**. New York: Book Boon.
- Purwanto 2012. **Metodologi Penelitian Kuantitatif**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, John. W. 2009. **Psikologi Pendidikan Educational Psychology Edisi 3 Jilid 2**. Jakarta: Salemba Humanika.
- Savira, Fitria & Suharsono, Yudi. 2013. **Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi**. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.01.
- Seung dkk. 2012. **Academic Procrastinators and Their Self- Regulation**. Journal Psychology, Vol 3.
- Steel, Piers. 2007. **The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure**. Psychological Bulletin. Vol. 1, No. 133, Hal 65-94.
- Sugiyono. 2017. **Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D**. Bandung: Alfa Beta.
- Surya, M. 1997. **Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran**. Bandung: PPB- IKIP.
- Westri, Prima 2016. **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu**. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling.