

Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik di SMA

Pramardiyanti Fitriana¹, Siti Muyana²
Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia,
pramardiyanti2100001048@webmail.uad.ac.id¹, siti.muyana@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan tugas baik untuk memulai maupun mengerjakan tugas yang dilakukan secara berulang kali hingga melebihi batas pengumpulan yang telah ditentukan. Prokrastinasi termasuk dalam perilaku negatif yang abai dalam menyelesaikan tugas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, dan tidak memperhatikan selama proses pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil studi dilapangan, terlihat bahwa terdapat peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Penunndaa yang dialami peserta didik yakni menunda dalam menyelesaikan tugas serta tidak memperhatikan guru selama proses pembelajaran sehingga berakibat pada proses pembelajaran peserta didik di sekolah. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik berdampak pada capaian prestasi akademik peserta didik. Hasil dari studi ini menunjukkan jika tingginya tingkat prokrastinasi akademik berpengaruh pada penurunan prestasi akademik. Sedangkan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik juga akan berpengaruh pada keseimbangan prestasi akademik.

Kata kunci: *deskriptif, peserta didik SMA, prokrastinasi akademik*

1. Pendahuluan

Pendidikan memiliki tujuan dalam memfasilitasi peserta didik agar mencapai perkembangan secara optimal yang sesuai berdasarkan potensi dalam diri peserta didik, serta dengan pendidikan dapat mewujudkan generasi masa depan yang berkualitas (Novarita, 2014). Dalam pelaksanaan pendidikan, belajar adalah proses komunikasi antara guru dan peserta didik dalam serangkaian kegiatan pembelajaran, yang bertujuan untuk merubah perilaku menuju arah yang lebih positif dalam berinteraksi dengan lingkungan (Asrori Penerbit & Persada, 2020). Proses belajar dan pembelajaran peserta

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

didik pada kenyataannya menemui berbagai masalah seperti mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena belum memahami konsepnya, kurangnya motivasi peserta didik sehingga tidak dapat mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan kurangnya fokus peserta didik saat belajar maupun dalam menyelesaikan tugas (Aprilynayendi, 2015). Hal tersebut berpengaruh pada motivasi peserta didik dalam menyelesaikan tugas bahkan dengan sengaja menunda mengerjakan yang diberikan oleh guru, hal ini dilakukan dengan sengaja.

Berdasarkan analisis sebelumnya itu termasuk fenomena menunda tugas atau biasa disebut dengan prokrastinasi akademi (Laia et al., 2022). Banyak fenomena nyata yang diperoleh mengenai isu atau permasalahan pada remaja terutama dengan melakukan prokrastinasi bahkan ketika mengumpulkan tugas tidak tepat waktu namun memberikan berbagai macam alasan yang tidak masuk akal. Perilaku prokrastinasi yang dapat dilihat pada zaman sekarang terutama banyak dilakukan oleh remaja yaitu menunda untuk memulai bahkan menuntaskan tugas, menunda untuk membaca yang berkaitan dengan pelajaran, dan lebih menyukai belajar kebut semalam (Fernando & Rahman, 2016). Fenomena prokrastinasi akademik merujuk pada pola perilaku dimana peserta didik cenderung menunda-nunda, baik saat memulai atau menuntaskan tugas akademik mereka. Kecenderungan ini sering kali mengakibatkan keterlambatan dalam menyerahkan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah disepakati. Hal ini, mencerminkan ketidak mampuan dalam mengelola waktu secara efektif dan dapat berdampak negatif pada kinerja akademik secara keseluruhan (Komara & Saputra, 2023). Prokrastinasi akademik tidak hanya menyebabkan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, tetapi juga dapat mengurangi kualitas pekerjaan yang dihasilkan karena dikerjakan dalam tekanan waktu yang singkat (Muyana, 2018).

Tindakan prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara garis besar, faktor-faktor ini dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama. Pertama, faktor internal, yang bersumber dari dalam diri peserta didik sendiri. Aspek ini mencakup kondisi fisik, seperti kelelahan, serta aspek psikologis yang kompleks. Kedua, faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan di luar diri peserta didik. Elemen-elemen eksternal ini meliputi gaya

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, sistem pendidikan yang dihadapi peserta didik, serta dinamika lingkungan sosial di sekitar mereka. Interaksi antara faktor internal dan eksternal ini menciptakan suatu kondisi yang dapat mendorong peserta didik untuk menunda-nunda tugas akademik mereka. Pemahaman terhadap kompleksitas faktor-faktor ini penting untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik (Nafeesa, 2018). Peserta didik yang mengalami kecenderungan prokrastinasi akademik berpikiran bahwa masih terdapat banyak waktu untuk menyelesaikan tugas akademik dilain waktu. Selain itu, peserta didik kerap kali memanfaatkan waktunya untuk bermain dengan teman yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik padahal sebenarnya mereka mampu mengerjakan dan menyelesaikan dengan tepat waktu (Arnani, Muji Sih, Santosa, 2022).

Permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik dapat dilihat dari karakteristiknya seperti terlambat dalam menyelesaikan tugas, ketidak sesuaian dengan rencana yang telah disusun dengan realitanya, dan lebih tertarik untuk melakukan aktivitas lainnya daripada menyelesaikan tugas (Asmaraningrum, 2021). Dengan begitu, karakteristik tersebut membuktikan bahwa peserta didik lebih memprioritaskan aktivitas yang lebih menggembirakan. Prokrastinasi akademik jika diabaikan dapat berpengaruh pada prestasi akademik peserta didik, karena mereka akan beranggapan apa yang dilakukan merupakan hal yang biasa saja. Hal ini jika diabaikan maka akan semakin meningkat dan berdampak negatif bagi diri peserta didik. Permasalahan ini perlu mendapat perhatian khusus karena apabila diabaikan akan berdampak pada rentannya psikologis peserta didik, merasa cemas, stress maupun depresi (Suhadianto, Partitis, 2020). Terkait dengan prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik juga termasuk pada aspek yang menjadi pengaruh mulai dari *perceived time*, *intention action*, *emotional distress*, dan *perceived ability* (Sahaya Ami & Yuniataq, 2020).

Sehingga studi ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik peserta didik. Dengan kebiasaan peserta didik menunda dalam menuntaskan tugas akan berdampak negatif bagi diri mereka sendiri. Dampak negatif yang muncul yaitu merasa bersalah dan merasa menyesal pada

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

diri sendiri karena mengulur waktu untuk memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga hasil yang diperoleh tidak optimal (Burhan, 2019).

Studi ini dilakukan karena studi ingin menelaah pengaruh yang muncul dari perilaku prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. Sejalan dengan studi yang dilakukan Ramadhan & Winata (2016) di SMK Pasundan 1 Bandung kelas XI AP 2 yang dimana memperoleh hasil bahwa peserta didik kerap melakukan prokrastinasi akademik saat menjelang ujian. Tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan yaitu menunda belajar dengan alasan malas membaca materi yang begitu banyak serta lebih tertarik untuk melakukan aktivitas lain yang terkesan sangat santai, peserta didik juga sering kali menghindari pertemuan secara tatap muka sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan jika tingkat prokrastinasi akademik di SMK Pasundan 1 Bandung XI AP 2 dapat dikategorikan tinggi dengan skor rata-rata 81%.

2. Metode

Studi ini menggunakan metode *literature riview* atau kajian pustaka dengan mengumpulkan referensi teori terkait dengan fenomena yang dikaji. Kajian pustaka adalah suatu proses mendapatkan, membaca dan mengevaluasi literatur studi dibidang yang diminati. Dalam mencari sumber literatur studi memperoleh sumber data dari publish or perish dan google scholar. Dalam mencari *literature riview* yang relevan studi menggunakan kata kunci “pengaruh prokrastinasi akademik pada prestasi belajar” dengan rentang tahun 2015-2024. Dari hasil artikel jurnal yang ditemukan, studi mengambil 5 artikel jurnal yang termasuk dalam kriteria. Dengan begitu, 5 artikel jurnal yang ditemukan diidentifikasi dan dikaji kembali pada bagian penulis atau *author*, judul, tujuan dari studi, metode pengumpulan data, serta hasil dan pembahasannya.

3. Hasil dan Pembahasan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Berdasarkan *literature riview* yang telah didapatkan dari *google scholar* dan *publish or perish* studi menganalisis 5 artikel yang relevan. Analisis dari hasil *literature riview* terdapat dalam tabel sebagai berikut:

No	Penulis dan judul	Tujuan studi	Metode dan hasil temuan
1.	Siti Mulyana (2018) “Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling”	Studi ini dilakukan bertujuan untuk memberi gambaran tentang prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa	Metode studinya deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan datanya menggunakan skala prokrastinasi yang dianalisis dengan teknik prosentase. Berdasarkan hasil studi yang dilaporkan, tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa menunjukkan pola yang mengkhawatirkan. Data mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu 81%, berada pada kategori tinggi dalam hal prokrastinasi akademik. Selain itu, 6% mahasiswa tergolong dalam kategori sangat tinggi, sementara 13% berada pada tingkat sedang. Yang menarik, tidak terdapat mahasiswa yang termasuk pada kategori rendah untuk perilaku prokrastinasi ini. Fenomena

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

			<p>prokrastinasi akademik ini tidak terjadi secara acak, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci. Faktor-faktor tersebut meliputi gangguan perhatian, yang dapat menghambat fokus mahasiswa pada tugas-tugas akademik mereka. Aspek sosial juga berperan penting, menunjukkan bagaimana lingkungan dan interaksi sosial dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Kemampuan manajemen waktu yang buruk, kurangnya keyakinan akan kemampuan diri, faktor kepribadian, serta kecenderungan untuk bersikap malas juga berkontribusi signifikan terhadap perilaku penundaan ini. Pemahaman terhadap kompleksitas faktor-faktor ini esensial untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi</p>
--	--	--	--

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

			prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.
2.	Akpur (2020) “ <i>The effect of procrastination on academic achievement: a meta-analysis study</i> ”	Tujuan dari studi ini yaitu untuk membuktikan tingkat prokrastinasi terhadap capaian prestasi akademik.	Studi ini mengumpulkan data sejak tahun 2000 hingga 2020 mengenai pengaruh prokrastinasi terhadap prestasi akademik. Hasil studi menunjukkan hasil -0,61 yang artinya masuk pada kategori pengaruh sedang, sehingga keua variabel yaitu prokrastinasi akademik dan prestasi akademik memiliki korelasi negatif.
3.	Jones & Blankenship (2021) “ <i>Year two: effect of procrastination on academic performance undergraduate online students</i> ”	Tujuan dari studi ini untuk menyelidiki pengaruh waktu pengumpulan tugas akademik dan nilai akademik yang didapat baik sebelum dan setelah batas pengumpulan tugas	Dalam studi ini menggunakan sistem manajemen pembelajaran blackboard. Hasil temuan yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwasanya semakin awal mengumpulkan tugas, cenderung mendapatkan hasil memuaskan dibandingkan mengumpulkan tugas melebihi waktu yang telah ditentukan.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

4.	<p>Alimuddin & Dassa (2022) Pengaruh kemandirian belajar, kecemasan matematika, dan prokrastinasi terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP</p>	<p>Studi yang dilakukan bertujuan untuk memahami dampak dari kemandirian belajar, kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar matematika siswa SMP</p>	<p>Studi yang digunakan mengadopsi dari pendekatan kuantitatif model desain <i>ex post facto</i>. Proses pengumpulan data, studi ini dapat memanfaatkan instrumen tes dan kuesioner. Analisis hasil penelitian mengungkapkan bahwa tiga variabel - kemandirian belajar, kecemasan matematika, dan prokrastinasi - memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar matematika siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung yang lebih besar dari F tabel, yaitu 67,430 berbanding 0,05. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara ketiga variabel tersebut dengan capaian akademik siswa dalam mata pelajaran matematika.</p>
5.	<p>Makbul & Farida (2023) “Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar teknik evaluasi</p>	<p>Tujuan dari studi ini yaitu untuk memahami secara mendalam terkait prokrastinasi akademik</p>	<p>Dalam studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode <i>ex post facto</i>. Pengumpulan data</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

pembelajaran mahasiswa program studi Pendidikan agama islam universitas perbangsa karawang”	dan dampaknya terhadap hasil belajar dalam mata kuliah teknik evaluasi pembelajaran bagi mahasiswa	yang digunakan yaitu angket prokrastinasi akademik dan dokumentasi. Hasil yang didapat yaitu prokrastiasi akademik pada mahasiwa berpengaruh terhadap hasil belajar teknik evaluasi pembelajaran dengan hasil sebesar 37,9% sedangkan hasil yang dipengaruhi dari variabel lain sebesar 62,1%.
---	--	--

Berdasarkan analisis tabel tersebut menunjukkan bahwasanya prokrastinasi akademik dapat berpengaruh secara signifikan pada prestasi akademik peserta didik. Individu yang memiliki prestasi akademik rendah cenderung melakukan prokrastinasi baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas. Sedangkan individu yang memiliki prestasi akademik tinggi cenderung tidak banyak melakukan prokrastinasi akademik.

Istilah "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin. Kata ini terdiri dari dua bagian: awalan "*pro*" yang mengandung arti dorongan ke depan atau gerakan maju, dan akhiran "*crastinus*" yang merujuk pada keputusan di masa mendatang. Ketika digabungkan, makna yang terbentuk adalah tindakan menunda atau menangguhkan sesuatu hingga waktu yang akan datang. Dengan kata lain, prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas hingga hari esok atau waktu yang belum ditentukan (Junita et al., 2014). Dalam konteks akademik, prokrastinasi merujuk pada pola perilaku di mana seseorang secara sadar dan berulang kali menunda tugas-tugas penting terkait studi mereka. Alih-alih fokus pada kewajiban akademis, individu yang terlibat dalam prokrastinasi akademik cenderung mengalihkan perhatian mereka pada kegiatan-kegiatan yang, meskipun mungkin kurang signifikan, dianggap lebih menyenangkan atau menghibur.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Fenomena ini mencerminkan kecenderungan untuk mengutamakan kepuasan jangka pendek daripada tanggung jawab akademis yang lebih mendesak (Wicaksono, 2017). Dari berbagai penjelasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dalam lingkup akademik mengacu pada suatu pola perilaku di mana seseorang secara konsisten menunda penyelesaian tugas-tugas akademisnya. Kebiasaan ini tidak hanya terjadi sekali atau dua kali, melainkan menjadi suatu siklus yang berulang. Akibatnya, individu yang terjebak dalam perilaku ini sering kali melewati batas waktu yang telah ditetapkan untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Fenomena ini mencerminkan ketidakmampuan atau keengganan untuk mengelola waktu dan prioritas secara efektif dalam konteks akademik.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut:

1. Faktor internal merupakan elemen yang berasal dari dalam diri individu dan berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Aspek-aspek internal ini mencakup dua komponen utama: kondisi fisik yang kurang optimal dan karakteristik kepribadian seseorang.
 - a. Kondisi fisik individu yaitu seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi. Ketika individu mengalami kelelahan, kantuk, atau keletihan akibat berbagai aktivitas yang telah dilakukan, mereka cenderung lebih memilih untuk beristirahat dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas yang menanti. Kondisi fisik yang kurang prima ini dapat mendorong seseorang untuk menunda kewajiban mereka.
 - b. Kondisi psikologis individu yaitu yang meliputi kemampuan bersosialisasi yang tercermin dalam bagaimana seseorang mengatur diri (self-regulation) dan tingkat kecemasan yang dialami dalam interaksi sosial. Selain itu, intensitas motivasi yang dimiliki oleh seseorang juga dapat menjadi faktor penentu dalam kecenderungan prokrastinasi akademik. Semakin rendah motivasi, semakin besar kemungkinan seseorang akan menunda-nunda tugas akademiknya.(Ndruru et al., 2022).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

2. Faktor Eksternal merupakan faktor yang datangnya dari luar diri individu misalnya tugas yang menumpuk dan waktu penyelesaiannya yang singkat. Faktor eksternal lain yang dapat menjadi penyebab yaitu:

- a. Gaya pengasuhan orang tua menurut Ferrari dan Ollivete (dalam Wahyuningtyas & Setyawati, 2021) menemukan bahwasanya gaya pengasuhan memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada anak. Pola asuh yang bersifat otoriter cenderung meningkatkan risiko perilaku penundaan dalam konteks akademik. Di sisi lain, pendekatan pengasuhan yang lebih demokratis dapat mendorong perkembangan sikap asertif pada anak. Hal ini terjadi karena anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang demokratis cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri mereka.
- b. Kondisi lingkungan yaitu dimana lingkungan juga berperan penting dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah cenderung menghasilkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan lingkungan yang memiliki pengawasan ketat. Selain itu, interaksi sosial dan pergaulan di kalangan pelajar juga dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Lingkungan sosial yang kurang mendukung atau tidak memprioritaskan disiplin akademik dapat meningkatkan risiko perilaku penundaan di kalangan peserta didik.

Selain itu juga terdapat aspek yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

1. *Perceived time* yaitu individu yang sering terlambat dalam menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang ditetapkan cenderung memiliki orientasi waktu yang terfokus pada masa kini, tanpa mempertimbangkan konsekuensi di masa depan. Mereka seringkali menunjukkan kecenderungan untuk bersikap malas dan kurang disiplin dalam manajemen waktu. Fenomena ini mencerminkan ketidakmampuan dalam memprioritaskan tugas dan mengalokasikan waktu secara efektif..

2. *Intention action* yaitu ketika seseorang memiliki niat atau keinginan untuk menyelesaikan tugas, namun menghadapi kendala dalam menemukan atau mengalokasikan waktu yang cukup untuk melakukannya. Situasi ini menggambarkan adanya konflik internal antara motivasi untuk bertindak dan keterbatasan atau ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara efisien, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penundaan tugas.
3. *Emotional distress* yaitu dimana individu memiliki rasa cemas karena belum mengerjakan tugas akan tetapi waktu pengumpulan sudah dekat.
4. *Perceived ability* yaitu perasaan percaya pada dirinya sendiri jika mampu menyelesaikannya namun diselimuti juga akan rasa gelisah, takut, dan menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam menyelesaikan (Sahaya Ami & Yuniartaq, 2020).

Berdasarkan analisis berbagai faktor dan aspek yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pelajar cenderung mengalokasikan waktu mereka secara tidak proporsional pada aktivitas-aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan dan tidak menuntut upaya berat. Akibatnya, mereka sering terjebak dalam pola prokrastinasi akademik, yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademis. Fenomena ini tidak terjadi secara acak, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang kompleks. Aspek-aspek yang telah diidentifikasi sebelumnya juga berperan signifikan dalam mendorong perilaku prokrastinasi di kalangan pelajar. Konsekuensi dari pola perilaku ini cukup serius, karena dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik secara keseluruhan. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya menjadi masalah manajemen waktu semata, tetapi juga berpotensi mempengaruhi trajektori pendidikan dan prospek masa depan pelajar secara lebih luas.

4. Kesimpulan

Prokrastinasi akademik banyak terjadi dikalangan remaja terutama pada zaman sekarang. Peserta didik lebih banyak memanfaatkan waktunya untuk bermain atau melakukan kegiatan yang terkesan santai dan membuatnya bahagia dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Hal ini terjadi karena dianggapnya membosankan jika

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

harus mengerjakan tugas secara terus menerus. Dibalik peserta didik yang selalu menunda, dampaknya akan terlihat pada capaian prestasi akademiknya.

Prokrastinasi akademik adakah tindakan menunda baik untuk mulai maupun menuntaskan tugas akademik, serta lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggap dapat menyenangkan diri sendiri sehingga menyelesaikannya pada akhir waktu pengumpulan. Seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi dari faktor internal atau bahkan faktor eksternal, sehingga hal ini dapat dilihat perilaku yang dimunculkan yaitu mengumpulkan tugas melebihi waktu yang telah disepakati.

Berdasarkan hasil analisis kajian literatur yang terkait dengan prokrastinasi akademik, membuktikan bahwasanya terdapat dampak negatif yang dialami peserta didik. Dampak negatif yang terjadi pada peserta didik meliputi, mengalami penurunan hasil akademik, merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, dan menyesal karena hasil yang diperoleh tidak optimal.

Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan bantuan peran guru bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat memberi atau menerapkan layanan yang tepat untuk menyelesaikan prokrastinasi akademik sehingga tidak semakin meningkat dan tidak berdampak pada penurunan prestasi akademik peserta didik.

Daftar Pustaka

- Akpur, U. (2020). *International Journal of Educational Methodology The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis*. 6(4), 681–690.
<https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
- Alimuddin, & Dassa, A. (2022). *Pengaruh Kemandirian Belajar , Kecemasan Matematika , dan*. 6(2), 141–147.
- Aprilnayendi, M. (2015). *UNDERACHIEVER DAN IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN BK (Studi Deskriptif Pada Kelas X di SMA Adabiah 2 Padang) JURNAL Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (STRATA 1) MEZI APRILNAYENDI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONS.*
- Arnani, Muji Sih, Santosa, H. (2022). *KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 LENGKONG TAHUN PELAJARAN.*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

3(2), 374–378.

Asmaraningrum Eva, B. M. (2021). *Kemampuan teknik self contract dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi tugas*. 1418–1429.

Asrori Penerbit, & Persada, P. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner* (2020th ed.). Pena Persada.

Burhan, I. N. (2019). *PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (STUDI PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)*. 1–10.

Fernando, F., & Rahman, I. . (2016). *KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASTINASI MAHASISWA*. 2(July), 215–236.

Jones, I. S., & Blankenship, D. (2021). *ScholarWorks @ UTRGV Year two : Effect of procrastination on academic performance of undergraduate online students Year two : Effect of procrastination on academic performance of undergraduate online students*.

Junita, E. D., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 17–23.

Komara, I. B., & Saputra, W. N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SLR) siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 1050-1058).

Laia, B., Florina, S., Zagoto, L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., & Laia, B. (2022). *KABUPATEN NIAS SELATAN*. 1, 162–168.

Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). *Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*. 4(1).

Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2018). *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*. 8(1), 45–52.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Novarita, E. (2014). *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 20, 9–13.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). *Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement)*. 1(1), 154–159.
- Sahaya Ami, D. E., & Yuniantaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414–423. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i1.241>
- Suhadianto, Partitis, N. (2020). *Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Wahyuningtyas, S. A., & Setyawati, S. P. (2021). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung. *Semdikjar 4*, 2021(4), 708–716.
- Wicaksono, L. (2017). *Prokrastinasi akademik mahasiswa*. 2, 67–73.