

PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP HASIL BELAJAR DI SMPN 1 PADAHERANG*Aida Yasa Amalda*

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : aidayassaamalda02@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of academic procrastination on the learning outcomes of grade VII students at SMP Negeri 1 Padaherang. Data were obtained through academic procrastination questionnaires and student learning outcome score logs, then processed using Microsoft Excel 2010 and SPSS version 22. The instrument used to measure the level of academic procrastination is the academic procrastination scale developed by Wahyu Fitriana (2024) based on Ghufron's theory (2012). The sample in this study were 163 grade VII students of SMP Negeri 1 Padaherang. The results showed that the majority of students (74%) were in the low category in academic procrastination, which reflects good time management skills. Conversely, the learning outcomes of most students (64%) were in the moderate category. Simple linear regression tests revealed a significant negative effect of academic procrastination on learning outcomes with a significance level of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant effect of academic procrastination on learning outcomes. Where the correlation value (R) is 0.366 and the contribution of influence is 13.4% ($R^2 = 0.134$). This shows that although academic procrastination is not the main factor, this behavior still has a significant impact on students' academic achievement.*

Keywords: *Academic Procrastination, Learning Outcomes, Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Data diperoleh melalui kuesioner prokrastinasi akademik dan leger nilai hasil belajar siswa, kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel 2010 dan SPSS versi 22. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yaitu skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Wahyu Fitriana (2024) berdasarkan pada teori Ghufron (2012). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padaherang yang berjumlah 163 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa (74%) berada pada kategori rendah dalam prokrastinasi akademik, yang mencerminkan kemampuan manajemen waktu yang baik. Sebaliknya, hasil belajar sebagian besar siswa (64%) berada pada kategori sedang. Uji regresi linier sederhana mengungkapkan adanya pengaruh negatif signifikan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar dengan tingkat signifikansi

sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar. Dimana nilai korelasi (R) sebesar 0,366 dan kontribusi pengaruh sebesar 13,4% ($R^2 = 0,134$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun prokrastinasi akademik bukan faktor utama, perilaku ini tetap memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian akademik siswa.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Hasil Belajar, Siswa

A. PENDAHULUAN

Kegiatan belajar merupakan proses pendidikan di sekolah yang wajib diikuti oleh setiap pelajar. Siswa dengan kebiasaan belajar efektif cenderung menjalani kehidupan dengan disiplin penuh dan menunjukkan tanggung jawab terhadap segala tindakan belajarnya guna mencapai hasil belajar yang maksimal. "Hasil belajar adalah kemampuan- kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami proses belajarnya" (Sudjana, 2005, hal. 22). Ada banyak faktor yang dapat menjadi penyebab menurunnya hasil belajar peserta didik, diantaranya yang menjadi perhatian calon peneliti disini adalah prokrastinasi akademik yang seringkali dilakukan oleh peserta didik. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang terjadi di lingkungan pendidikan (Bashir, 2019; Fadhli dkk., 2021). Menurut McCloskey dalam (Widisenodkk, 2017, hal. 3) prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan dan perilaku. Prokrastinasi akademik akan menjadi masalah serius jika dijadikan strategi oleh setiap siswa dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda tugas akan mengganggu proses belajar siswa karena dengan tindakan ini siswa cenderung belajar tidak maksimal karena kurangnya waktu dan siswa akan mendapatkan hasil belajar yang tidak memuaskan. Prokrastinasi sangat berkaitan dengan waktu, seperti kesalahan dalam mengatur waktu dan kesulitan dalam memprediksi waktu secara akurat Milgram, 1991 dalam (Lubis dan Hasibuan, 2023). Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk mengalokasikan waktu yang dimiliki dalam membuat suatu perencanaan, penjadwalan, menentukan

prioritas menurut kepentingan tanpa menunda-nunda pekerjaan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Fajhriani dan Dhila, 2020).

Solomon dan Rothblum (1984) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan oleh individu terhadap tugas akademik yang dianggap penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subyektif yang dirasakan oleh individu yang melakukannya. Menurut Silver dalam (Mayasari dan Mustami'ah dkk, 2010: 97) bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya.

Perilaku menunda-nunda tugas tersebut menjadi gejala yang paling sering ditemui pada siswa di sekolah, baik itu dijenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), ataupun Sekolah Menengah Atas (SMA). Prokrastinasi akademik secara tidak langsung berakibat pada menurunnya tingkat pencapaian hasil belajar siswa. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimanakah pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMPN 1 Padaherang.

B. LANDASAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, dan tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu.

Ferrari et al (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait,

penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Ferrari dan McCown (1995), prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik yang kurang sehat membuat seseorang cenderung malas dan menunda pekerjaan. Sementara itu, kondisi psikologis seperti pola kepribadian, tingkat kecemasan, self-regulation, motivasi intrinsik, harga diri, efikasi diri, self-consciousness, self-control, dan self-criticism turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi.

Di sisi lain, faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan lenient (rendah pengawasan), dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir. Pengasuhan otoriter oleh ayah cenderung memicu prokrastinasi kronis pada anak perempuan, sementara pengasuhan otoritatif menghasilkan anak yang tidak memiliki kecenderungan prokrastinasi. Selain itu, lingkungan dengan pengawasan rendah lebih memungkinkan individu untuk menunda pekerjaan dibandingkan lingkungan dengan pengawasan tinggi. Lingkungan yang hanya berfokus pada hasil akhir tanpa memperhatikan usaha juga dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi dibandingkan lingkungan yang menghargai usaha individu.

Menurut Ferrari et al (1995) prokrastinasi akademik terbagi menjadi empat aspek, yaitu :

a. Menundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi sadar bahwa tugasnya penting, tetapi tetap menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas tersebut hingga tuntas.

b. Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Prokrastinasi ditandai dengan waktu pengerjaan yang lebih lama dari yang seharusnya. Individu sering kali mempersiapkan diri secara berlebihan atau melakukan aktivitas tidak relevan, sehingga gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

c. Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Pelaksanaan

Prokrastinasi terjadi ketika individu sulit bekerja sesuai jadwal yang telah direncanakan. Hal ini sering mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan memenuhi deadline, baik yang ditentukan oleh diri sendiri maupun orang lain.

d. Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan

Individu lebih memilih aktivitas lain yang dianggap menyenangkan, seperti menonton atau mendengarkan musik, sehingga waktu untuk mengerjakan tugas menjadi terabaikan.

Hasil Belajar

Menurut Gagne (1977) Hasil Belajar merupakan perubahan tingkah laku, yang keadaanya berbeda dari sebelumnya individu berada dalam situasi belajar dan setelah belajar melakukan tindakan serupa itu. Hasil belajar merupakan suatu tolok ukur yang digunakan oleh guru dan peserta didik untuk mengukur kualitas peserta didik dan keberhasilan belajar setelah melalui adanya proses belajar dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan belajar.

Sedangkan Menurut Sudjana (2010: 22), hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Selanjutnya Dimiyati dan Mudjiono (2009:200) hasil belajar adalah proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar. Hasil belajar memiliki tujuan utama untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Tingkat keberhasilan hasil belajar ditandai dengan skala nilai berupa huruf, kata dan symbol.

Menurut Sudjana (2014:22) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang datang dari dalam diri individu itu sendiri yang meliputi kecerdasan yang dimiliki peserta didik, motivasi belajar, minat, perhatian, disiplin,

sikap, dan kesiapan belajar. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang bersumber dari luar diri individu itu sendiri yaitu lingkungan.

Menurut Syah (2013:148) indikator yang digunakan untuk mengukur hasil belajar anatara lain:

- a. Ranah kognitif, ranah yang berhubungan dengan kegiatan mental (otak) yang meliputi pengetahuan seperti kemampuan berpikir, menganalisis, mengingat, menerapkan, memahami, dan mengevaluasi.
- b. Ranah afektif, ranah yang berhubungan dengan pertumbuhan emosional berupa sikap, perasaan dan emosi.
- c. Ranah psikomotorik, ranah yang mencakup suatu aktivitas fisik atau sesuatu yang memiliki hubungan dengan kemampuan bertindak seseorang (peserta didik) setelah adanya pengalaman belajar.

C. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang kemudian di deskripsikan dalam bentuk uraian. Pendekatan kuantitatif adalah metode yang melibatkan proses mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan, dan menulis hasil penelitian (Creswell, 2012:13). Penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMPN 1 Padaherang dengan menggunakan desain penelitian korelasional.

Desain korelasional adalah desain yang digunakan dalam penelitian untuk memprediksi skor dan menjelaskan hubungan antar variabel. Penelitian menggunakan uji statistik korelasional untuk menggambarkan antar variabel dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014, hlm. 338). Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan uji reliabilitas bertujuan mengevaluasi konsistensi hasil pengukuran instrumen. Uji normalitas diperlukan untuk memeriksa apakah data terdistribusi secara normal dan transformasi logaritma natural dapat digunakan jika data tidak normal. Uji linearitas digunakan untuk

memastikan hubungan antara dua variabel berbentuk linear, yang menjadi syarat dalam analisis regresi. Uji homogenitas diperlukan untuk memeriksa kesamaan varians antar kelompok data. Sementara itu, uji regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen, serta menentukan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Nilai F hitung sebesar 24,885 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,134 mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap variabilitas hasil belajar siswa, sedangkan sisanya sebesar 86,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, pengaruhnya tergolong kecil. Hal ini menunjukkan perlunya memperhatikan faktor lain yang dapat memengaruhi pencapaian hasil belajar siswa.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah (74%), sementara sisanya berada pada kategori sedang (25%) dan tinggi (2%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa mampu mengelola waktu dengan baik, menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu, dan menghindari kebiasaan menunda-nunda. Sedangkan pada variabel hasil belajar, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (64%), dengan sebagian kecil berada pada kategori tinggi (9%) dan rendah (27%). Siswa dengan kategori sedang menunjukkan pemahaman konsep yang cukup baik, meskipun ada beberapa aspek yang memerlukan peningkatan. Faktor-

faktor seperti kondisi fisik, psikologis, pola asuh orang tua, serta lingkungan belajar menjadi determinan yang memengaruhi hasil belajar siswa.

Analisis regresi linear sederhana mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap hasil belajar dengan tingkat pengaruh sebesar 13,4%. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, semakin rendah hasil belajarnya. Meskipun pengaruh tersebut signifikan, kontribusinya tergolong kecil, menunjukkan adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi hasil belajar siswa. Hubungan negatif ini menegaskan pentingnya upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik guna meningkatkan hasil belajar siswa.

F. PENUTUP

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Hubungan negatif yang ditemukan mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, semakin rendah hasil belajar mereka. Meski kontribusinya tidak besar, hasil ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pencapaian akademik siswa. Untuk mencegah peningkatan prokrastinasi akademik, pihak sekolah dan orang tua perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk membantu siswa mengelola waktu dan meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, guru bk perlu memberikan bimbingan bagi siswa yang menunjukkan perilaku menunda-nunda kegiatan akademik, seperti bimbingan klasikal agar siswa mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain dan sampel yang diteliti. Selain itu, peneliti dapat menganalisis dari faktor kontekstual, seperti peran guru, pola asuh orang tua, ataupun kondisi lingkungan belajar yang mungkin berinteraksi dengan prokrastinasi akademik dan mengkaji lebih banyak sumber ataupun referensi yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan hasil belajar.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Bashir, L. (2019). Social Networking Usage, Academic Procrastination and Performance Among University Students: Role of Self Efficacy and Metacognitive Beliefs. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214090858>
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fadhli, M., Sudirman, S. A., & Idrus, F. (2021). An investigation into the self-handicapping behaviors in terms of academic procrastination. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 191-202. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.1314>
- Fajhriani, Dyla. (2020). Manajemen Waktu Belajar di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19. *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management*, 1(3)
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & Mccown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Gagne, Robert M., *The Conditions of Learning*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1977
- Hasibuan, K. B., & Lubis, W. U. (2023). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA DI KELAS X SMK NEGERI 1 PERBAUNGAN. *JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN TERPADU*, 5(2), 91-105.
- Mayasari, M. D., Mustami'ah D., & Warni, W. E. (2010). "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya". *Jurnal INSAN*. Vol. 12 No. 02.
- Solomon & Rothblum. (1984). Academic Procrastination. Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sudjana, N. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar-Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, Nana. (2005). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Syah, M. (2013). *Psikologi Pendidikan, Dengan Pendekatan Baru*, Bandung PT Remaja Rosdakarya

Widisenso, F. P., Purwanti, P., & Wicaksono, L. (2017). Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*,7(8).