



FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA SERTA IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

*FACTORS CAUSING ACADEMIC PROCRASTINATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS
AND ITS IMPLICATIONS IN GUIDANCE AND COUNSELING SERVICES*

Selma Karmila Dewi^{1*}, Neviyarni²

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email Correspondence: karmiladewiselma@gmail.com

Abstract

Academic procrastination refers to the tendency to delay academic tasks or obligations until just before the deadline. This behavior negatively affects performance, causes stress, guilt, and decreases self-confidence among students. The objective of this study is to identify the factors that contribute to academic procrastination in high school students and explore its implications for guidance and counseling services. A descriptive quantitative approach was used, involving the population of students in grades X E and XI F at SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik during the 2024/2025 academic year, totaling 102 students. A total sampling technique was applied, allowing the study to include all members of the population for more representative and accurate data. The research instrument used a Likert scale model to assess factors contributing to academic procrastination. The findings revealed that high-category internal factors included anxiety, difficulty managing time, fear of failure, and lack of self-control, while motivation was in the moderate category. External factors identified as high-category were environmental conditions, while parental upbringing was classified as moderate. Based on these results, counselors can offer tailored guidance and counseling services to help students address academic procrastination effectively.

Keywords: Academic Procrastination, High School Students, Implications for Guidance Counseling Services.

Abstrak

Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan untuk menunda tugas atau kewajiban akademik hingga mendekati batas waktu. Perilaku ini berdampak negatif pada kinerja, menyebabkan stres, rasa bersalah, dan menurunkan rasa percaya diri di kalangan siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas dan mengeksplorasi implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, yang melibatkan populasi siswa kelas X E dan XI F di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik pada tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah total 102 siswa. Teknik total sampling diterapkan, sehingga penelitian ini melibatkan seluruh anggota populasi untuk memperoleh data yang lebih representatif dan akurat. Instrumen penelitian menggunakan model skala Likert untuk menilai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor internal dengan kategori tinggi meliputi kecemasan, kesulitan dalam mengatur waktu, takut gagal, dan kurangnya kontrol diri, sementara motivasi berada pada kategori sedang. Faktor eksternal yang tergolong kategori tinggi adalah kondisi lingkungan, sedangkan pengasuhan orang tua diklasifikasikan dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, para konselor dapat menawarkan layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik secara efektif.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA, Implikasi dalam Layanan BK.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, keberhasilan akademik siswa sangat dipengaruhi oleh perilaku belajar mereka. Siswa yang tekun dan gigih cenderung menyelesaikan tugas segera

setelah diberikan dan lebih siap menghadapi ujian. Sebaliknya, siswa yang kurang tekun menganggap tugas sebagai beban, cenderung menunda-nunda, dan baru mulai belajar ketika ujian sudah dekat. Selama masa remaja, terutama di jenjang pendidikan menengah, siswa dituntut untuk mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan memenuhi target akademik yang ditetapkan oleh kurikulum dan lingkungan sekolah. Namun, dalam kenyataanya, banyak siswa menunjukkan perilaku yang menunda penyelesaian tugas atau kegiatan akademik lainnya. Fenomena ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas akademik hingga mendekati atau bahkan melewati batas waktu. Perilaku prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang dapat diukur dan diamati berupa penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Ferrari, 1995). Prokrastinasi akademik ini adalah kecenderungan menunda tugas atau pekerjaan akademik, yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi siswa. Menurut Winarso (2023) prokrastinasi memiliki dampak seperti stres, tekanan, dan rasa tidak tercapai yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Ini juga dapat mempengaruhi hasil akhir tugas, seperti nilai yang lebih rendah dan kualitas prestasi akademik yang buruk. Perilaku ini berdampak negatif terhadap prestasi akademik, menyebabkan stres, rasa bersalah, dan menurunkan kepercayaan diri siswa. Marcela Brignardello, Paniagu, & González (2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik pada anak-anak dan remaja merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, motivasi, dan keterampilan regulasi diri.

Penelitian di berbagai negara juga menunjukkan hal serupa. Özer (2009) menemukan bahwa 54% siswa di Turki sering melakukan prokrastinasi karena takut gagal, kesulitan mengambil keputusan, dan kemalasan. Sementara itu, Fentaw, Moges, & Ismail (2022) menyatakan bahwa 81% dari 323 siswa di Etiopia tergolong prokrastinator, dengan 39% secara konsisten menunda tugas, terutama presentasi dan persiapan ujian. Hal ini didukung oleh penelitian Ahmed, Bernhardt, & Shivappa (2023) yang menunjukkan bahwa siswa cenderung menunda belajar untuk ujian (22,5%) dan tugas membaca (32,5%) karena kesulitan manajemen waktu, kemalasan, dan tekanan sosial. Dampaknya meliputi stres (65%), rasa bersalah (50%), dan penurunan prestasi akademik (40%).

Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Penelitian Permana (2019) terhadap siswa SMA Darul Falah Cililin menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi (79%). Penelitian lain oleh Kartikasari, Marjohan, & Hariko (2022) di SMA Negeri 1 Balitang, Sumatera Selatan menunjukkan bahwa 76,5% siswa berada pada kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian lainnya, seperti dari Fazlurrahman, Fitriana, & Sativa (2024), serta Putri & Aviani (2024), menunjukkan bahwa meskipun ada yang berada dalam kategori sedang dan rendah, perilaku ini tetap menjadi persoalan yang signifikan. Selanjutnya, penelitian Khansa, Alipatan, & Khotimah (2021) menyatakan bahwa penyebab prokrastinasi terbagi atas faktor internal dan eksternal, seperti kelelahan, stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta penggunaan gawai secara

berlebihan dan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Selain itu penelitian Stevani & Marwan (2021) terhadap siswa di SMA Negeri 1 Batusangkar menunjukkan hasil prokrastinasi akademik siswa tinggi (80,7%). Kemudian penelitian Syahrin & Ardi (2020) terhadap siswa di MAN 1 Padang menunjukkan bahwa secara umum kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa dengan kategori tinggi dan dapat ditegaskan bahwa prokrastinasi akademik telah menjadi pola yang menghambat keberhasilan belajar siswa.

Teori Ferrari (1995) menyatakan penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua faktor utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kecemasan (*anxiety*), kurangnya motivasi, kesulitan mengatur waktu, takut gagal (*fear of failure*), dan rendahnya kontrol diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2010) yang menyebutkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, serta faktor eksternal seperti pola asuh dan lingkungan sosial.

Berdasarkan data awal dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 6 orang siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik pada tanggal 13-15 November 2024 mendapatkan informasi bahwa prokrastinasi akademik sering terjadi pada mata pelajaran yang dianggap sulit atau kurang menarik yaitu seperti matematika, B. Inggris, kimia, fisika dan ekonomi. Dimana ke 6 siswa yang diwawancara merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas, sehingga menunda mengerjakan tugas karena merasa malas, tidak kompeten dan takut gagal. Selain itu, 3 dari siswa yang diwawancara menyatakan kurangnya dukungan dari orang tua dalam hal manajemen waktu yang memperparah kebiasaan menunda tugas berdampak pada nilai akademik siswa di sekolah. Hal tersebut dibenarkan oleh guru BK di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik, bahwa siswa di sana masih banyak memiliki permasalahan terkait penundaan tugas atau prokrastinasi akademik yang masih tergolong tinggi disebabkan oleh beberapa faktor tertentu.

Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, maka dikhawatirkan akan berdampak negatif pada perkembangan akademik siswa dan menghambat kesiapan siswa dalam meraih prestasi yang optimal. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui layanan ini, siswa dibantu untuk mengenali penyebab prokrastinasi, mengembangkan keterampilan manajemen waktu, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Prayitno (2004) menekankan bahwa layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi agar dapat berkembang secara optimal dalam kehidupan.

Berdasarkan fenomena, temuan awal, observasi dan wawancara yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai “Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling”. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dan menjadi pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin yaitu “*procrastinare*” yang berasal dari kata “*pro*” (*forward*) dan “*crastinus*” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas (Asri, 2018). Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas hingga melewati waktu yang telah ditentukan disebut dengan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Agustina, Rahmawati, & Khairun, (2023) menyatakan prokrastinasi sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda, menyelesaikan ataupun memulai pengerjaan tugas akademik yang ia miliki, sehingga tugas-tugas tersebut menjadi terhambat. Penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan sengaja disebut dengan prokrastinasi akademik (Syahrin, Yendi, & Taufik, 2019). Prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson & McCown (1995) prokrastinasi akademik adalah sebagai penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain. Dengan demikian dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas yang dilakukan oleh siswa atau individu secara sengaja dan terus menerus hingga melewati batas waktu tertentu.

Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008) menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu: a) individu senang menundanya dalam pekerjaan ataupun penyelesaian tugas akademik, b) individu berpikir bahwa jika mengerjakan tugas akan lebih baik di masa depan dari sekarang, dan menunda untuk menyelesaikan tugas bukan suatu masalah, c) individu terus melakukan prokrastinasi akademik, d) prokrastinator akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.

Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (1995) sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, yaitu: (a) penundaan untuk memulai mengerjakan tugas, (b) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual, (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) mengemukakan faktor penyebab prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua, yakni faktor internal dan eksternal. (1) faktor internal mencakup, kecemasan, kurangnya motivasi, kesulitan dalam mengatur waktu, takut gagal, kurangnya kontrol diri. (2) faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua dan lingkungan yang tidak kondusif.

Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan menunda penyelesaian tugas sering kali membuat individu memiliki pandangan tertentu terhadap aktivitas yang dihindari, sehingga mereka menggantinya

dengan aktivitas yang lebih menyenangkan. Knaus (2010) menyatakan bahwa dengan mengembangkan keterampilan kognitif, emosi, dan behavioral yang positif, dapat memunculkan efikasi diri. Keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengorganisasikan, regulasi, dan tindakan untuk mencapai tujuan yang positif. Selanjutnya Winarso (2023) ada beberapa cara menangani prokrastinasi akademik secara mandiri dalam mengatasi prokrastinasi akademik yaitu: a) buat rencana dan tujuan realistik, b) mulai dengan tugas yang paling sulit, c) jangan membiarkan teknologi mengalihkan perhatian, d) ambil istirahat yang cukup. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Dalam mengatasi masalah ini, penting untuk mengembangkan keterampilan positif yang dapat meningkatkan efikasi diri, seperti kesadaran akan pola pikir dan perasaan saat menunda tugas.

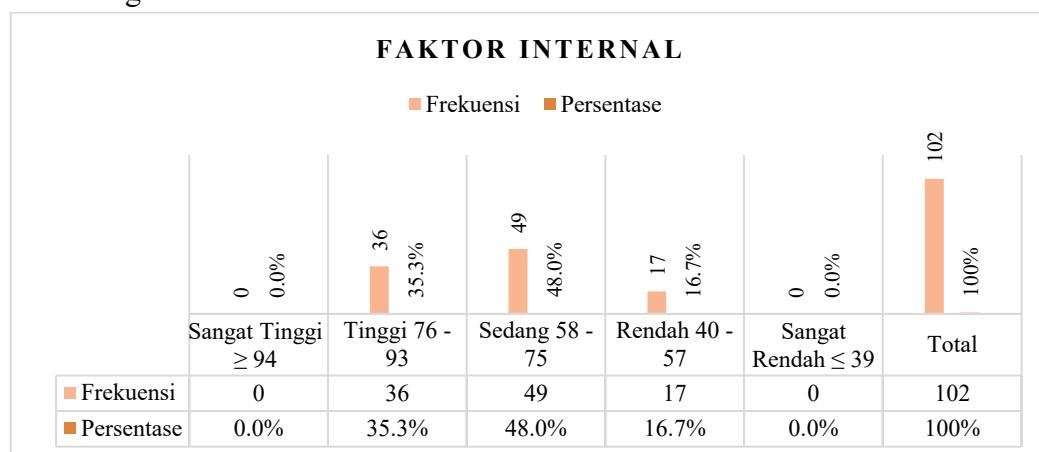
METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X E dan XI F SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 102 orang. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi tergolong kecil dan peneliti ingin memperoleh hasil yang representatif dengan kesalahan minimal (Sugiyono, 2018). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 102 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan skala faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data disusun menggunakan model skala Likert.

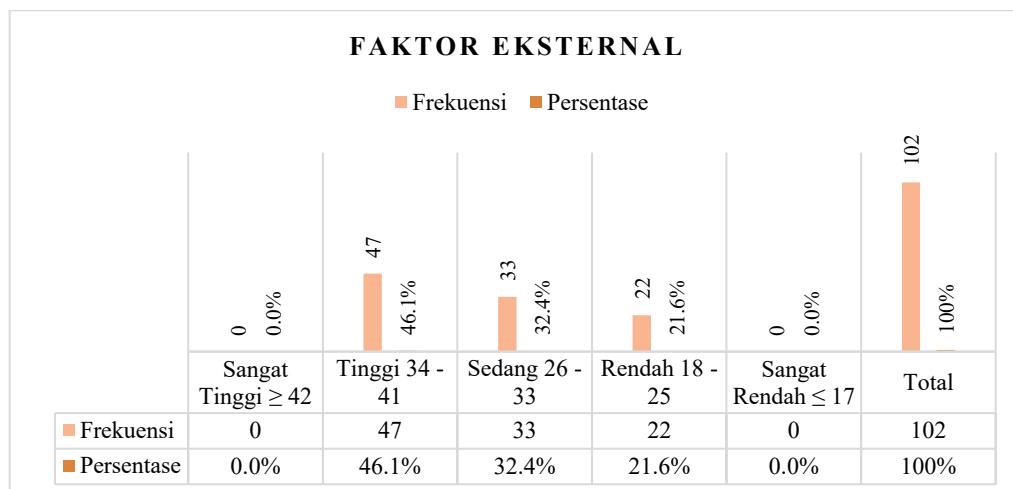
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Faktor-faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat digambarkan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa dilihat dari semua faktor internal dan eksternal sebagai berikut.



Gambar 1. Faktor Internal



Gambar 2. Faktor Eksternal

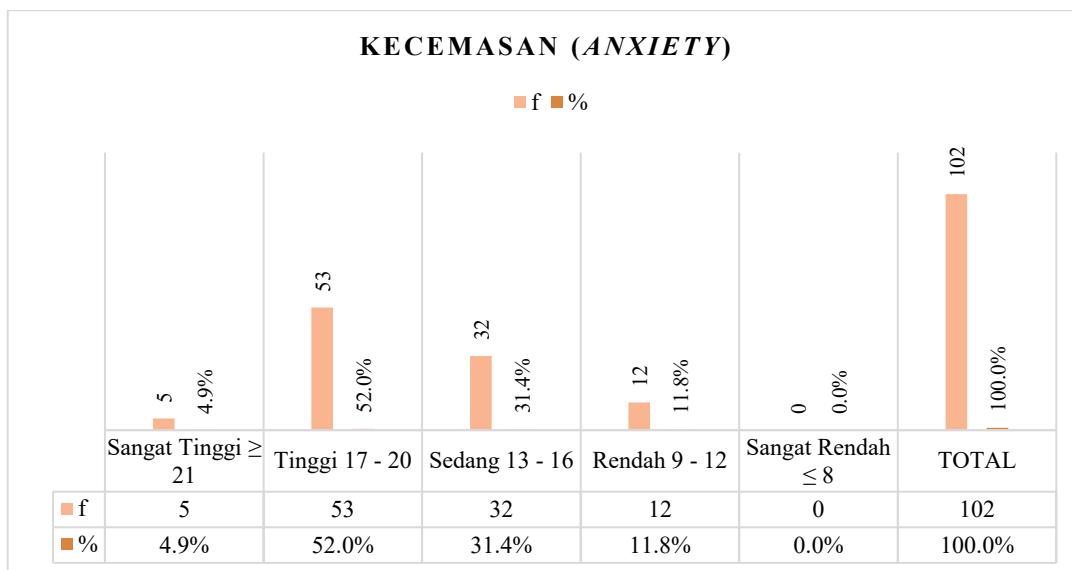
Berdasarkan gambar 1 dan 2 faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa dapat dilihat pada faktor internal pada kategori sedang dengan frekuensi 49 dan persentase 48,0% pada faktor eksternal berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 47 dan persentase 46,1%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik yang dapat dilihat dari keseluruhan.

Deskripsi Faktor-faktor Internal Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa dapat dilihat dari faktor internal yang meliputi kecemasan (*anxiety*) kurangnya motivasi, kesulitan mengatur waktu, takut gagal (*fear of failure*) dan kurangnya kontrol diri.

a. Kecemasan (*Anxiety*)

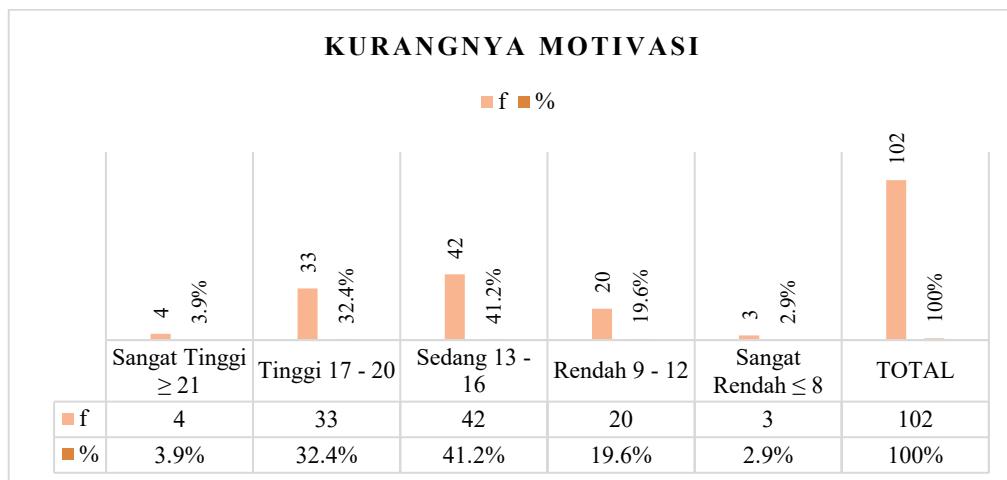
Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari faktor kecemasan (*anxiety*) berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 53 siswa dan persentase 52,0 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari sebagian siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dalam konteks penundaan tugas akademik. Kecemasan yang tinggi dapat membuat siswa merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan mereka sendiri, sehingga muncul perasaan takut, khawatir tidak mencapai standar yang diharapkan. Akibatnya, siswa cenderung memilih untuk menunda tugas sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dirasakan.



Gambar 3. Kecemasan (*Anxiety*)

b. Kurangnya Motivasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari kurangnya motivasi berada pada kategori sedang dengan frekuensi 42 siswa dengan persentase 41,2 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat motivasi yang tidak terlalu rendah, tetapi tidak cukup kuat untuk mendorong mereka menyelesaikan tugas tepat waktu. Ketika siswa meragukan kemampuan atau menganggap tugas kurang penting, motivasi menurun dan prokrastinasi meningkat.

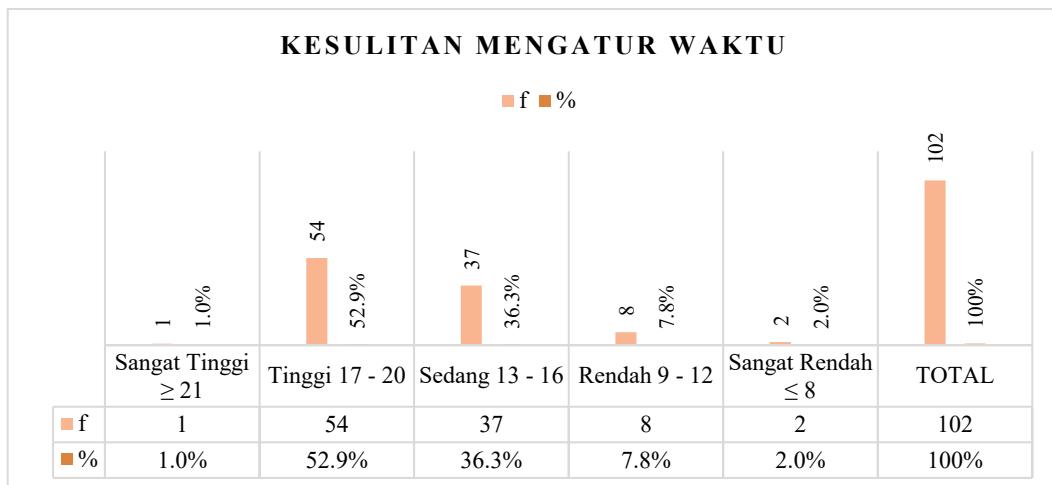


Gambar 4. Kurangnya Motivasi

c. Kesulitan Mengatur Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari kesulitan mengatur

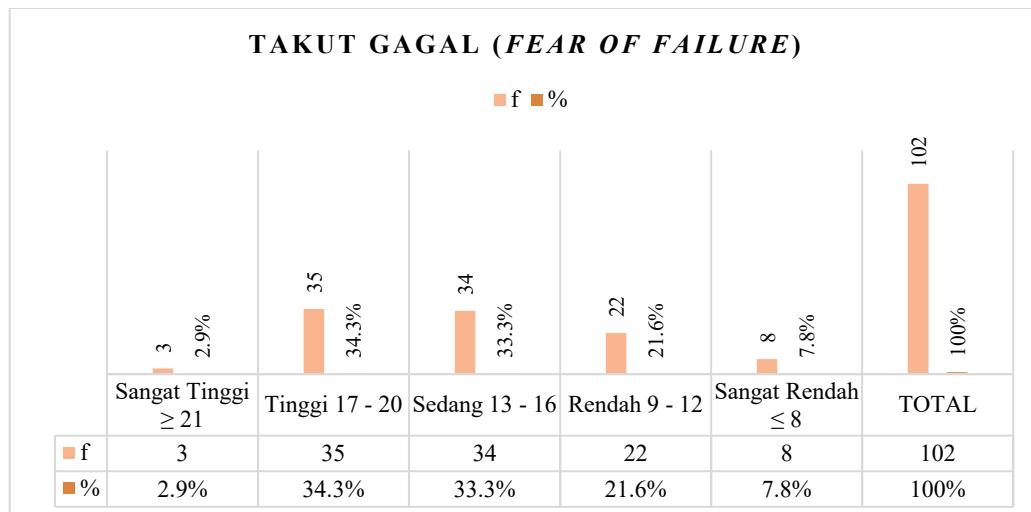
waktu berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 54 siswa dan persentase 52,9 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kendala dalam merencanakan, menjadwalkan, dan memprioritaskan tugas-tugas akademik mereka yang akhirnya berujung pada penundaan tugas.



Gambar 5. Kesulitan Mengatur Waktu

d. Takut Gagal (*Fear of Failure*)

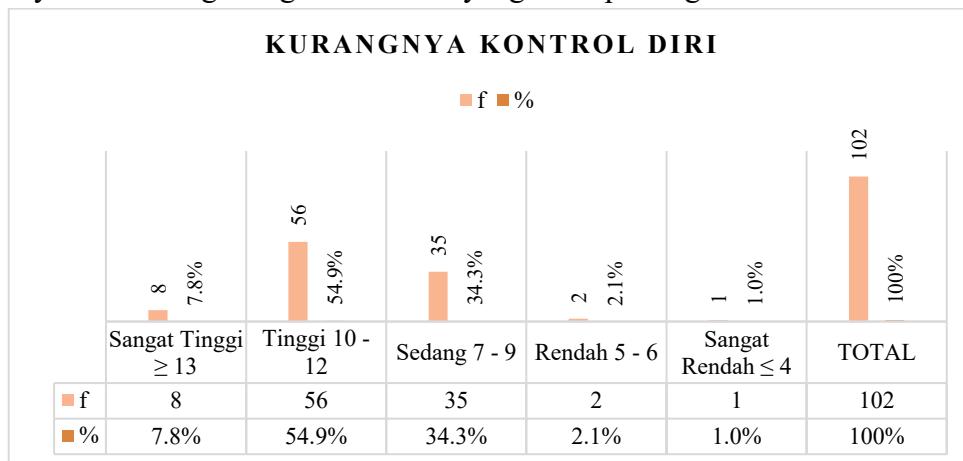
Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari takut gagal (*fear of failure*) berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 35 siswa dan persentase 34,3 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga memilih untuk menunda mengerjakannya.



Gambar 6. Takut Gagal (*Fear of Failure*)

e. Kurangnya Kontrol Diri

Hasil penelitian menunjukan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari kurangnya kontrol diri berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 56 siswa dan persentase 54,9 %. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola dorongan internal dan memperlihatkan bahwa banyak siswa belum mampu menunda kepuasan sesaat demi menyelesaikan tugas-tugas akademik yang lebih penting diselesaikan terlebih dahulu.



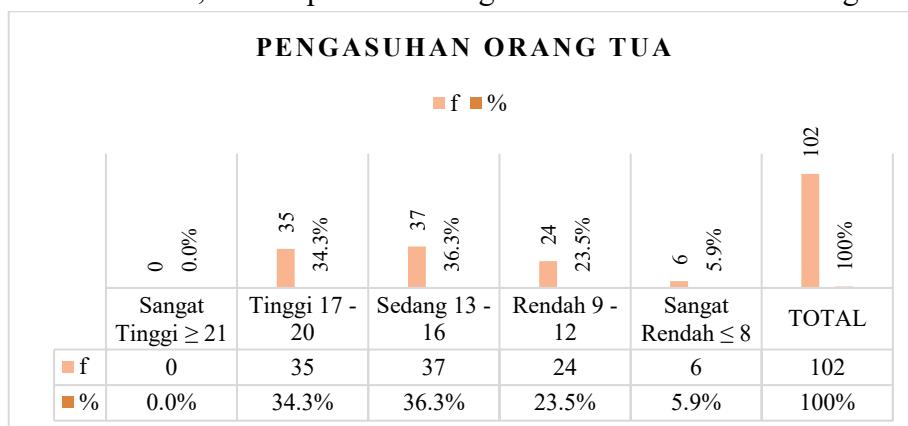
Gambar 7. Kurangnya Kontrol Diri

Deskripsi Faktor-faktor Eksternal yang Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa dapat dilihat dari faktor eksternal yaitu pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

a. Pengasuhan Orang Tua

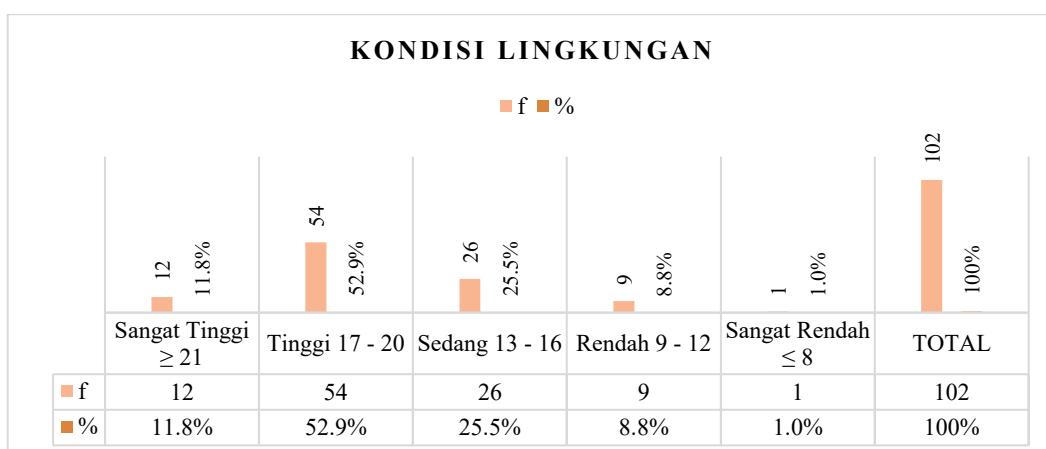
Hasil penelitian menunjukan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari pengasuhan orang tua berada pada kategori sedang dengan frekuensi 37 siswa dan persentase 36,3%. Hal ini menggambarkan bahwa pola asuh yang diterapkan di rumah memberikan kontribusi meskipun tidak dominan, terhadap kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik.



Gambar 8. Pengasuhan Orang Tua

b. Kondisi Lingkungan

Hasil penelitian menunjukan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dilihat dari kondisi lingkungan berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 54 siswa dan persentase 52,9 %. Hal tersebut menjelaskan bahwa lingkungan belajar siswa cenderung tidak kondusif untuk mendukung fokus dan keteraturan melaksanakan tugas akademik, selain itu pengaruh teman sebaya turut berperan dalam penundaan tugas akademik siswa yang dimana siswa mengikuti teman yang cenderung menunda tugas melakukan hal yang sama.



Gambar 9. Kondisi Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat 5 faktor internal yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik, yaitu kecemasan (anxiety), kurangnya motivasi, kesulitan mengatur waktu, takut gagal (fear of failure), dan kurangnya kontrol diri. Faktor kecemasan muncul sebagai penyebab yang paling dominan, dengan persentase (52,0%) mengalami kecemasan tinggi yang berasal dari tekanan akademik seperti tuntutan nilai dan beban tugas. Hal ini sejalan. Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah mekanisme coping terhadap tekanan emosional, di mana kecemasan mendorong siswa menunda tugas sebagai pelarian dari stres. Faktor kedua yang adalah kurangnya motivasi, yang berada pada kategori sedang (41,2%). Menurut Eccles & Wigfield (2002), motivasi bergantung pada harapan sukses dan nilai tugas, siswa yang meragukan kemampuannya cenderung menunda mengerjakan tugas. Selanjutnya Fuadi, & Almanshur (2025) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas yang disengaja akibat lemahnya manajemen waktu. Ketika siswa tidak memiliki perencanaan belajar yang baik maka siswa akan melakukan penundaan. Faktor berikutnya adalah rasa takut gagal (fear of failure), dengan persentase 34,3%. Menurut Conroy (2001), rasa takut gagal mencerminkan kecemasan terhadap hasil buruk akibat tidak memenuhi ekspektasi, hal ini membuat siswa menunda tugas sebagai bentuk pertahanan diri. Terakhir, kurangnya kontrol diri menjadi faktor yang paling tinggi, dengan persentase 54,9%. Bernecker, Becker & Guobye, (2025) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dorongan internal. Individu yang memiliki kontrol diri

rendah akan teralihkan oleh aktivitas menyenangkan, dibanding menyelesaikan tugas. Secara keseluruhan, kelima faktor internal ini saling memberikan kontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Permasalahan yang muncul dari temuan ini adalah tingginya siswa yang mengalami prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor internal, terutama kecemasan, kurangnya kontrol diri, dan lemahnya manajemen waktu. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan prestasi belajar, serta meningkatnya tekanan psikologis pada siswa. Apabila tidak ditangani, kebiasaan ini berpotensi menjadi pola perilaku negatif yang berlanjut hingga jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan oleh guru BK perlu mencakup penguatan keterampilan manajemen waktu, pelatihan regulasi emosi, peningkatan motivasi belajar, serta pengembangan kontrol diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dengan upaya tersebut, siswa diharapkan mampu mengatasi kebiasaan menunda tugas dan menjadi lebih bertanggung jawab dalam menjalani kewajiban akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 2 faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik, yaitu pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Dari kedua faktor tersebut, kondisi lingkungan merupakan penyebab eksternal yang paling dominan berada pada kategori tinggi (52,9%). Lingkungan belajar yang tidak kondusif baik secara fisik maupun psikologis menyebabkan siswa sulit fokus dan rentan terdistraksi oleh hal-hal yang kurang produktif (Asri, 2018). Selain itu, pengaruh teman sebaya juga menjadi penyebab dalam perilaku prokrastinasi, di mana siswa cenderung mengikuti pola perilaku kelompok sosialnya, termasuk dalam hal menunda tugas (Putri, 2021). Sementara itu, Pola asuh orang tua berada pada kategori sedang (36,3%), yang menunjukkan bahwa meskipun tidak dominan, gaya pengasuhan tetap memberikan kontribusi terhadap kecenderungan siswa menunda tugas. Pola asuh yang minim dukungan dan terlalu permisif dapat menurunkan motivasi dan kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan tanggung jawab (Ghufron & Risnawita, 2010). Hal ini sejalan dengan Markiewicz & Stencel (2020) yang mengklasifikasikan tiga pola asuh, yakni otoritatif, otoriter, dan permisif, di mana pola otoritatif cenderung mendorong regulasi diri dan motivasi belajar, sedangkan pola otoriter dan permisif justru dapat memicu perilaku prokrastinasi. Permasalahan yang muncul dari temuan ini adalah tingginya jumlah siswa yang terpengaruh oleh lingkungan belajar yang kurang mendukung dan gaya pengasuhan orang tua yang kurang optimal. Lingkungan belajar yang tidak kondusif atau tidak tertata dengan baik dapat menurunkan konsentrasi belajar, sementara lingkungan sosial yang sarat distraksi, seperti teman sebaya yang juga menunda tugas, meningkatkan perilaku prokrastinasi. Di sisi lain, gaya pengasuhan yang terlalu otoriter atau kurang memberikan arahan dapat melemahkan motivasi, disiplin, dan keterampilan manajemen waktu siswa. Jika tidak segera ditangani, faktor-faktor eksternal ini berpotensi memperburuk kebiasaan menunda tugas dan berdampak negatif pada pencapaian akademik maupun perkembangan kepribadian siswa. Oleh karena itu, penanganan prokrastinasi akademik akibat faktor eksternal perlu dilakukan secara kolaboratif melalui peran aktif guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua. Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan

konseling individual maupun kelompok, serta membangun kerja sama dengan orang tua melalui konsultasi dan edukasi. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung baik secara akademik maupun emosional, sehingga siswa dapat mengembangkan rasa tanggung jawab, kemandirian, dan motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Upaya yang dapat dilakukan kedepannya mencakup langkah-langkah komprehensif di sekolah, khususnya melalui implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat memberikan layanan informasi yang menekankan dampak negatif prokrastinasi, melatih keterampilan manajemen waktu, serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Layanan informasi membekali siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta dalam bidang pendidikan, pekerjaan dan perkembangan sosial agar siswa mampu mengatur dan merencanakan hidupnya (Fitri, Neviyarni, & Ifdil, 2016). Konseling individual digunakan untuk mengidentifikasi penyebab spesifik pada setiap siswa. Layanan konseling individual yaitu jenis layanan bimbingan konseling yang diberikan secara individual kepada klien yang dilakukan secara *face to face* (tatap muka) antara konselor dan klien yang secara pribadi membahas permasalahan yang sedang dialami oleh klien (Syukur, Neviyarni & Zahri, 2019). Sedangkan bimbingan kelompok dimanfaatkan untuk berbagi strategi dan saling memotivasi. Menurut Prayitno (2012), layanan bimbingan kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu. Konseling kelompok juga dapat memperkuat komitmen bersama, membangun dukungan emosional, dan mengembangkan keterampilan regulasi diri. Menurut Prayitno (2012), layanan konseling kelompok memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperoleh keterampilan dalam membuat keputusan dan menemukan solusi yang memuaskan terhadap masalah yang dihadapi. Dengan melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang kondusif, fokus, dan disiplin sehingga tingkat prokrastinasi akademik dapat atasi, sekaligus meningkatkan tanggung jawab, kemandirian, dan prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dominan meliputi kecemasan, kesulitan mengatur waktu, kurangnya kontrol diri, dan takut gagal yang berada pada kategori tinggi, sedangkan kurangnya motivasi berada pada kategori sedang. Faktor eksternal yang berpengaruh meliputi kondisi lingkungan pada kategori tinggi serta pola asuh orang tua pada kategori sedang. Tingginya tingkat kecemasan mencerminkan adanya tekanan psikologis, seperti tuntutan nilai, beban tugas, atau rasa takut akan hasil yang kurang memuaskan, yang mendorong siswa menunda penyelesaian pekerjaan. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif baik dari segi fisik seperti kebisingan dan keterbatasan fasilitas, maupun dari segi sosial seperti pengaruh teman sebaya turut menyebabkan kebiasaan menunda tugas. Pola

asuh orang tua yang minim arahan atau terlalu permisif juga berkontribusi terhadap rendahnya disiplin dan kemampuan manajemen waktu.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh kelemahan individu, tetapi juga oleh faktor-faktor di luar diri siswa, sehingga penanganannya memerlukan intervensi yang mencakup aspek psikologis dan lingkungan secara bersamaan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru BK dapat melakukan beberapa upaya, seperti memberikan layanan informasi terkait manajemen waktu, teknik belajar efektif, dan strategi mengelola kecemasan, melaksanakan bimbingan kelompok untuk membangun motivasi dan kontrol diri, memberikan konseling individual bagi siswa yang mengalami hambatan serius, serta menjalin kerja sama dengan guru mata pelajaran dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Upaya ini diharapkan mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan membantu siswa menyelesaikan tugas tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*. Jawa Timur. Unipma Press.
- Agustina, F. F., Rahmawati, & Khairun, D. Y. (2023). Profil prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri di Kota Serang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 83–92.
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of academic procrastination and its negative impact on students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal*, 7(3), 363–370. https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23.
- Bernecker, K., Becker, D., & Guobye, A. (2025). High self-control individuals prefer meaning over pleasure. *Social Psychological and Personality Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/19485506251323948>.
- Brignardello, M.P.G. et.al (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 10, 1016.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165–183. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491799>.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>.
- Ozer, B.U. (2009). Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sikliği, Olası Nedenleri Ve Umudun Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Paragita, A. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Medan: Universitas Medan Area.

- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *Fokus: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 87-49.
- Fazlurrahman, M. I., Fitriana, S., & Sativa, A. B. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 11 Semarang. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 134–140. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812789>.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 2022, Article ID 1277866. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>.
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitri, E., Neviyarni, & Ifdil. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode *blended learning* untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 2(2), 84-9.
- Fuadi, J. 'I., & Almanshur, F. (2025). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Manajemen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 7(2), 1455–1468. <https://journal-laaroiba.com/ojs/index.php/alkharaj/article/view/5257>.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- ruzz Media.
- Kartikasari, W.A., Marjohan, & Hariko, R. (2022). Hubungan *self regulated learning* dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388–394. <https://doi.org/10.29210/30031579000>.
- Khansa, K., Alipatan, M., & Khotimah, H. (2021). Penyebab prokrastinasi siswa pada pembelajaran matematika. *Riemann: Research of Mathematics and Mathematics Education*, 3(2), 64–72.
- Knaus. (2010). *End Procsinat now*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Markiewicz, K., & Stencel, R. (2020). Procrastination and parenting styles in retrospective evaluation of adolescents. *Polish Psychological Bulletin*, 51(4), 313–320. <https://doi.org/10.24425/ppb.2020.135460>.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UNP.
- Putri, A. M. (2021). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Al-Ulum Terpadu Medan. *Skripsi*, Tidak diterbitkan. Medan: Universitas Medan Area.
- Putri, M., & Aviani, Y.I. (2024). Gambaran prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri X di Sumatera Barat. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Vol 7, No 1.
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2021). Hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 112–120.
- Stevani, P., & Marwan. (2021). Pengaruh fasilitas belajar dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik dan hasil belajar ekonomi. *PEK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 4(1), 120–132. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pek/index>.

- Syahrin, M. A., & Ardi, Z. (2020). The contribution of mobile game addiction to student academic procrastination. *JAIPTEKIN: Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 176–180. <https://doi.org/10.24036/4.34370>.
- Syahrin, M. A., Taufik, T., Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). Penerapan layanan penguasaan konten untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 69–75. <https://doi.org/10.23916/08418011>.
- Syukur, Y., Neviyarni & Zahri, T.N. (2019). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Malang: CV IRDH.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA SMA SERTA IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Selma Karmila Dewi et al

DOI: <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i9.3401>

