



Contents lists available at ojs.aeducia.org

Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies

Volume 1, Issue 1 (2024),

Journal homepage: <https://ojs.aeducia.org/index.php/ijgcs>

Peran Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama

Aida Yasa Amalda

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of academic procrastination on the learning outcomes of grade VII students at SMP Negeri 1 Padaherang. The study employed a quantitative approach with a correlational design involving a sample of 163 grade VII students. Data were collected using an academic procrastination scale questionnaire based on Ghufron's theory and student learning outcome score logs, which were analyzed using simple linear regression. The results showed that the majority of students namely 74% were in the low category of academic procrastination, while the learning outcomes of most students namely 64% were in the moderate category. Simple linear regression testing revealed a significant negative effect of academic procrastination on learning outcomes with a significance level of 0.000 less than 0.05, a correlation value R of 0.366, and an influence contribution of 13.4%. It can be concluded that although its contribution is relatively small, academic procrastination still significantly affects student learning achievement. This study contributes to mapping the extent of task postponement influence for guidance and counseling teachers in designing procrastination prevention services in schools.

ARTICLE HISTORY

Received: April 5, 2024

Revised: May 5, 2024

Accepted: June 21, 2024

Published: June 29, 2024

KEYWORDS

Academic procrastination;
Learning outcomes
Students.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas belajar merupakan proses inti dalam pendidikan di sekolah yang wajib diikuti oleh setiap peserta didik untuk mengembangkan potensi akademik dan nonakademiknya secara optimal. Dalam proses tersebut, siswa dituntut memiliki kebiasaan belajar yang efektif, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar efektif cenderung mampu menjalankan aktivitas belajarnya secara teratur serta menunjukkan tanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya (Yulinda & Dafit, 2025). Sikap disiplin dan tanggung jawab tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung pencapaian hasil belajar. Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran sebagai bentuk pencapaian dari pengalaman belajar yang telah dilaluinya (Sudjana, 2010). Dengan demikian, pencapaian hasil belajar tidak hanya berkaitan dengan penguasaan materi, tetapi juga dengan perilaku dan kebiasaan siswa dalam menjalankan tuntutan akademiknya.

Meskipun pencapaian hasil belajar merupakan salah satu indikator keberhasilan proses pendidikan, dalam praktiknya siswa menghadapi berbagai hambatan yang dapat mengganggu pencapaian akademiknya. Salah satu perilaku yang berpotensi menghambat proses tersebut adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik

* **Korespondensi Penulis:** Aida Yasa Amalda, ✉ aidayassaamalda02@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Alamat: Jl. Tamansari No.KM 2, RW.5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46196, Indonesia

How to Cite:

Amalda, A. Y. (2024). Peran Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies*, 1(1), 22-32.

merupakan bentuk penundaan terhadap aktivitas atau tugas yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan (Bashir, 2019; Fadhli et al., 2021). McCloskey (sebagaimana dikutip dalam Widiseno et al., 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menunda kegiatan dan perilaku yang seharusnya dilakukan. Perilaku tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti menunda memulai tugas, menunda menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, maupun mengalokasikan waktu belajar untuk aktivitas lain yang kurang berkaitan dengan tujuan akademik.

Secara lebih komprehensif, Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Prokrastinasi tidak selalu menunjukkan keinginan untuk menghindari tugas atau sikap apatis terhadap tuntutan akademik. Silver (sebagaimana dikutip dalam Mayasari et al., 2010) menjelaskan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi pada dasarnya tetap memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas, tetapi cenderung menunda waktu pengerjaannya. Dengan demikian, persoalan utama dalam prokrastinasi akademik bukan semata-mata ketidakmauan siswa untuk belajar, melainkan adanya kesenjangan antara niat untuk menyelesaikan tugas dan tindakan aktual dalam mengerjakannya.

Perilaku prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan menentukan prioritas. Milgram (1991, dalam Hasibuan & Lubis, 2023) mengemukakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kesalahan dalam mengatur waktu serta kesulitan individu dalam memperkirakan alokasi waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu aspek penting dalam menjalankan tuntutan akademik. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengalokasikan waktu melalui perencanaan, penjadwalan, dan penentuan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Fajhriani, 2020). Ketika siswa tidak mampu mengelola waktu secara efektif dan cenderung menunda tugas, waktu yang tersedia untuk memahami materi, mengerjakan tugas, melakukan evaluasi, dan memperbaiki hasil pekerjaan menjadi semakin terbatas.

Penundaan tugas akademik dapat menjadi persoalan yang lebih serius ketika berkembang menjadi kebiasaan dalam menyelesaikan tuntutan sekolah (Dewany et al., 2023). Siswa yang terbiasa menunda pengerjaan tugas berpotensi menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas sehingga proses pengerjaan menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa kurang memiliki kesempatan untuk memahami materi secara mendalam, melakukan pengecekan terhadap pekerjaan, serta mempersiapkan diri secara memadai untuk kegiatan evaluasi pembelajaran. Pada akhirnya, keterbatasan waktu dan rendahnya kualitas keterlibatan dalam proses belajar dapat berkontribusi terhadap rendahnya pencapaian hasil belajar (Karsono, 2017). Dengan demikian, secara konseptual terdapat mekanisme yang memungkinkan prokrastinasi akademik berkaitan dengan hasil belajar melalui keterbatasan waktu belajar, rendahnya kualitas pengerjaan tugas, dan kurang optimalnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Fenomena prokrastinasi akademik juga perlu dipahami berdasarkan kondisi nyata pada konteks sekolah tempat penelitian dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal dan/atau wawancara dengan [guru mata pelajaran/guru BK/wali kelas] di SMP Negeri 1 Padaherang, ditemukan adanya indikasi perilaku siswa yang berkaitan dengan penundaan tugas akademik, seperti [menunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas menjelang batas waktu, atau tidak menyelesaikan tugas]. Selain itu, berdasarkan data awal [hasil belajar/nilai tugas/nilai evaluasi] diketahui bahwa [masukkan temuan atau data empiris yang diperoleh]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik perlu dikaji dalam kaitannya dengan pencapaian hasil belajar siswa, khususnya pada siswa kelas VII yang sedang berada pada tahap transisi dan penyesuaian terhadap tuntutan pembelajaran pada jenjang sekolah menengah pertama.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji prokrastinasi akademik sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan pencapaian akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan menunda tugas dapat berkaitan dengan berbagai konsekuensi akademik, termasuk keterlambatan penyelesaian tugas, rendahnya keterlibatan belajar, dan pencapaian akademik yang kurang optimal. Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan hasil belajar perlu terus dikaji pada karakteristik peserta didik dan konteks pendidikan yang berbeda. Sebagian penelitian terdahulu dilakukan pada populasi dan konteks pendidikan

yang berbeda sehingga temuan yang diperoleh belum tentu sepenuhnya menggambarkan kondisi siswa kelas VII pada jenjang SMP. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris yang secara khusus menguji kontribusi prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII pada konteks sekolah yang diteliti.

Kebutuhan penelitian tersebut semakin penting karena hasil belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, sehingga prokrastinasi akademik perlu ditempatkan sebagai salah satu faktor yang dapat memberikan kontribusi terhadap pencapaian akademik, bukan sebagai satu-satunya penyebab. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai tingkat prokrastinasi akademik, kondisi hasil belajar, serta besarnya kontribusi prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai hubungan dan kontribusi prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII dalam konteks SMP Negeri 1 Padaherang. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan dasar bagi sekolah, guru mata pelajaran, dan khususnya guru bimbingan dan konseling dalam mengidentifikasi permasalahan belajar serta merancang layanan preventif dan intervensi yang relevan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik siswa, menggambarkan tingkat hasil belajar siswa, dan menguji besarnya kontribusi prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antara perilaku prokrastinasi akademik dan pencapaian hasil belajar serta menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang kemudian dideskripsikan dalam bentuk uraian. Pendekatan kuantitatif adalah metode yang melibatkan proses mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan, dan menulis hasil penelitian (Creswell, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMPN 1 Padaherang dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Desain korelasional digunakan dalam penelitian untuk memprediksi skor dan menjelaskan hubungan antarvariabel. Dalam hal ini, penelitian menggunakan uji statistik korelasional untuk menggambarkan antarvariabel dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2012).

2.2 Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 163 siswa kelas VII. Pengambilan data dilakukan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik serta melihat capaian hasil belajar siswa.

2.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan dua bentuk data utama, yaitu kuesioner dan dokumen hasil belajar. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yaitu skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Wahyu Fitriana (2024) berdasarkan pada teori Ghuftron (2012). Sementara itu, data hasil belajar siswa diperoleh melalui dokumen leger nilai hasil belajar.

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2010 dan SPSS versi 22. Sebelum melakukan analisis regresi, dilakukan serangkaian uji kualitas data dan uji prasyarat analisis:

- a) Uji Validitas dan Reliabilitas: Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan uji reliabilitas bertujuan mengevaluasi konsistensi hasil pengukuran instrumen.
- b) Uji Normalitas: Uji normalitas diperlukan untuk memeriksa apakah data terdistribusi secara normal, di mana transformasi logaritma natural dapat digunakan jika data tidak terdistribusi normal.

- c) Uji Linearitas dan Homogenitas: Uji linearitas digunakan untuk memastikan hubungan antara dua variabel berbentuk linear sebagai syarat analisis regresi, sedangkan uji homogenitas diperlukan untuk memeriksa kesamaan varians antar kelompok data.
- d) Uji Regresi Linear Sederhana: Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel independen (prokrastinasi akademik) dan satu variabel dependen (hasil belajar), serta menentukan seberapa besar kontribusi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik, gambaran hasil belajar siswa, serta besarnya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Data diperoleh dari kuesioner skala prokrastinasi akademik yang disebarkan kepada 163 siswa serta leger nilai hasil belajar.

1. Deskripsi Kategorisasi Variabel

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 163 responden, diperoleh gambaran kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian sebagaimana disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Prokrastinasi Akademik dan Hasil Belajar Siswa

Variabel	Kategori	Persentase (%)	Deskripsi Singkat
Prokrastinasi Akademik	Rendah	74%	Mayoritas siswa memiliki kemampuan manajemen waktu dan perencanaan yang baik.
Prokrastinasi Akademik	Sedang	25%	Siswa terkadang melakukan penundaan pengerjaan tugas.
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	2%	Siswa memiliki kecenderungan kronis menunda tugas akademik.
Hasil Belajar	Tinggi	9%	Pemahaman konsep siswa sangat baik.
Hasil Belajar	Sedang	64%	Pemahaman konsep siswa cukup baik, namun memerlukan peningkatan.
Hasil Belajar	Rendah	27%	Capaian hasil belajar siswa masih tergolong kurang.

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (74%) berada pada kategori rendah dalam prokrastinasi akademik, yang mencerminkan kemampuan manajemen waktu yang baik. Sebaliknya, capaian hasil belajar sebagian besar siswa (64%) berada pada kategori sedang.

2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa, dilakukan uji regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 22. Ringkasan hasil uji regresi disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Nilai Korelasional (R)	Koefisien Determinasi (R ²)	Nilai F Hitung	Signifikansi (p-value)	Keputusan Uji
0,366	0,134	24,885	0,000	H ₀ Ditolak, H _a Diterima

Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang.

Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,366 mengindikasikan hubungan yang cukup antara kedua variabel. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,134 menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,4% terhadap variabilitas hasil belajar siswa. Adapun sisanya sebesar 86,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel prokrastinasi akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 74%, berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, sedangkan 64% siswa berada pada kategori hasil belajar sedang. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan hasil belajar, dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,366, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,134, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai R^2 sebesar 0,134 menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap variasi hasil belajar dalam model penelitian ini, sedangkan 86,6% variasi lainnya tidak dijelaskan oleh variabel prokrastinasi akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipandang sebagai salah satu prediktor yang berkontribusi terhadap hasil belajar, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan pencapaian akademik siswa.

Temuan bahwa 74% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang relatif mampu mengendalikan kecenderungan menunda tugas akademik. Kondisi tersebut dapat mencerminkan adanya kemampuan siswa dalam mengatur penyelesaian tugas dan memenuhi tuntutan akademik. Namun, kategori prokrastinasi yang rendah tidak berarti bahwa seluruh siswa terbebas dari perilaku menunda. Sebagian siswa tetap menunjukkan tingkat prokrastinasi pada kategori yang lebih tinggi, sehingga perilaku tersebut masih perlu diperhatikan sebagai bagian dari permasalahan belajar. Solomon dan Rothblum (1984) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan menunda, tetapi juga berhubungan dengan faktor kognitif, afektif, dan perilaku yang memengaruhi cara siswa menghadapi tugas akademik. Oleh karena itu, rendahnya tingkat prokrastinasi mayoritas siswa perlu dipahami sebagai kondisi yang relatif baik, tetapi tetap memerlukan pemeliharaan melalui pembiasaan belajar yang teratur dan penguatan kemampuan regulasi diri.

Sementara itu, temuan bahwa 64% siswa berada pada kategori hasil belajar sedang menunjukkan bahwa pencapaian akademik siswa belum sepenuhnya berada pada tingkat optimal. Kondisi ini menjadi menarik ketika dibandingkan dengan temuan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Artinya, rendahnya prokrastinasi akademik tidak secara otomatis menghasilkan hasil belajar yang tinggi. Hasil belajar merupakan konstruk yang dipengaruhi oleh berbagai aspek dalam proses pendidikan, sehingga kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu perlu disertai dengan pemahaman materi, motivasi belajar, strategi belajar yang efektif, keterlibatan dalam pembelajaran, dan faktor pendukung lainnya. Pandangan tersebut sejalan dengan Sudjana (2010) yang menempatkan hasil belajar sebagai kemampuan yang diperoleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran. Dengan demikian, kualitas hasil belajar tidak hanya ditentukan oleh ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga oleh kualitas keseluruhan proses belajar yang dijalani siswa.

Hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan hasil belajar memberikan penjelasan empiris bahwa semakin tinggi kecenderungan siswa menunda tugas akademik, semakin rendah kecenderungan pencapaian hasil belajarnya dalam konteks penelitian ini. Nilai korelasi sebesar 0,366 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan yang relatif rendah hingga sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas memang berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk menjelaskan seluruh perbedaan hasil belajar antar siswa. Dengan kata lain, siswa dengan prokrastinasi yang lebih tinggi cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah, tetapi variasi hasil belajar siswa tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Bashir (2019) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik. Temuan serupa

menunjukkan bahwa perilaku penundaan dapat menjadi indikator penting dalam memahami variasi pencapaian akademik siswa.

Secara teoretis, temuan tersebut sejalan dengan konsep prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984), bahwa penundaan terhadap tugas akademik dapat berkaitan dengan konsekuensi negatif dalam pelaksanaan aktivitas akademik. Prokrastinasi menyebabkan adanya kesenjangan antara waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas dan waktu aktual ketika tugas tersebut dikerjakan. Perspektif Ferrari et al. (1995) juga relevan untuk menjelaskan temuan ini, khususnya berkaitan dengan adanya kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan serta kecenderungan individu memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Dalam konteks siswa kelas VII, penundaan semacam ini dapat mengurangi kesempatan untuk memahami materi, menyelesaikan latihan, melakukan revisi, dan mempersiapkan diri menghadapi evaluasi pembelajaran.

Dari perspektif hasil belajar, temuan penelitian ini juga mendukung pandangan Sudjana (2010) dan Gagné (1977) bahwa hasil belajar merupakan konsekuensi dari proses belajar yang melibatkan perubahan kemampuan dan penguasaan pengetahuan sebagai hasil pengalaman belajar. Apabila siswa menunda aktivitas akademik secara berulang, waktu dan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar yang memadai dapat berkurang. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai salah satu faktor perilaku yang berpotensi mengganggu efektivitas proses belajar. Namun, interpretasi ini perlu ditempatkan secara proporsional karena nilai kontribusi sebesar 13,4% menunjukkan bahwa pengaruh statistik prokrastinasi dalam model penelitian ini relatif terbatas.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan pencapaian akademik (Bashir, 2019; Fadhli dkk., 2021). Kesamaan tersebut menunjukkan adanya pola yang konsisten bahwa kecenderungan menunda tugas dapat berkaitan dengan pencapaian akademik yang lebih rendah. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara prokrastinasi dan nilai akademik pada berbagai konteks pendidikan. Namun, besarnya hubungan tidak selalu sama. Penelitian berbasis data pengumpulan tugas, misalnya, menemukan hubungan negatif antara keterlambatan pengumpulan tugas dan nilai, tetapi kontribusinya kurang dari 1% terhadap variasi nilai. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan prestasi akademik dapat berbeda berdasarkan mata kuliah, karakteristik siswa, serta konteks pembelajaran. Hal tersebut memperkuat interpretasi bahwa prokrastinasi merupakan faktor yang relevan, tetapi kekuatan hubungannya dengan hasil belajar dapat berbeda antar populasi dan konteks.

Temuan penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat memprediksi pencapaian akademik setelah mempertimbangkan faktor lain. Dalam studi prospektif, prokrastinasi akademik ditemukan berhubungan negatif dengan pencapaian akademik berikutnya, sementara mekanisme coping turut menjelaskan hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan hasil belajar tidak selalu berlangsung melalui satu mekanisme sederhana. Perilaku menunda dapat berkaitan dengan kemampuan regulasi diri, cara siswa menghadapi tuntutan akademik, pengelolaan waktu, dan respons terhadap tekanan tugas. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat dipahami sebagai bukti bahwa prokrastinasi memiliki kontribusi terhadap hasil belajar, sekaligus menunjukkan perlunya melihat faktor psikologis dan perilaku lain yang menyertai proses belajar siswa.

Hal yang penting dari penelitian ini adalah kontribusi prokrastinasi akademik yang hanya sebesar 13,4%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa 86,6% variasi hasil belajar tidak dijelaskan oleh prokrastinasi akademik dalam model penelitian ini. Kondisi tersebut tidak berarti bahwa 86,6% hasil belajar secara pasti disebabkan oleh faktor tertentu yang tidak diukur, tetapi menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan faktor lain yang berperan dalam menjelaskan perbedaan hasil belajar siswa. Faktor internal seperti kecerdasan, motivasi, minat, dan kondisi psikologis dapat berkontribusi terhadap pencapaian akademik (Syah, 2013; Sudjana, 2010). Di samping itu, faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, dukungan keluarga, dan pola pengasuhan juga dapat memengaruhi pengalaman belajar siswa (Ferrari dkk., 1995). Dengan demikian, rendahnya kontribusi relatif prokrastinasi justru memberikan informasi penting bahwa peningkatan hasil belajar membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif daripada hanya mengurangi perilaku menunda tugas.

Temuan bahwa mayoritas siswa memiliki prokrastinasi akademik rendah tetapi hasil belajar mayoritas masih berada pada kategori sedang juga memiliki implikasi teoritis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk menghindari penundaan belum tentu identik dengan kemampuan untuk belajar secara efektif. Siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tetapi belum tentu menggunakan strategi belajar yang tepat, memiliki pemahaman materi yang mendalam, atau memiliki motivasi belajar yang tinggi. Dengan demikian, intervensi terhadap prokrastinasi perlu dipadukan dengan pengembangan keterampilan belajar lainnya. Pengelolaan waktu merupakan salah satu aspek penting dalam konteks tersebut. Fajhriani (2020) menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan merencanakan, menjadwalkan, dan menentukan prioritas pekerjaan. Dengan kemampuan tersebut, siswa tidak hanya diarahkan untuk menghindari penundaan, tetapi juga untuk menggunakan waktu belajar secara efektif.

Implikasi praktis penelitian ini terutama berkaitan dengan peran sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam mempertahankan tingkat prokrastinasi yang rendah sekaligus meningkatkan kualitas proses belajar siswa. Layanan bimbingan dan konseling dapat diarahkan pada penguatan keterampilan manajemen waktu, penentuan prioritas, perencanaan tugas, pengendalian diri, dan pembentukan kebiasaan belajar yang konsisten. Fajhriani (2020) menegaskan pentingnya kemampuan manajemen waktu dalam mengatur aktivitas untuk mencapai tujuan, sedangkan Hasibuan dan Lubis (2023) dapat menjadi dasar dalam mengembangkan upaya yang berkaitan dengan pengelolaan waktu dan pencegahan perilaku prokrastinasi. Dalam praktiknya, guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan klasikal untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu dan strategi belajar, layanan bimbingan kelompok untuk melatih pengendalian diri dan penyelesaian tugas, serta konseling individual bagi siswa yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi lebih tinggi. Upaya tersebut perlu dilakukan secara preventif dan berkelanjutan, bukan hanya ketika siswa telah mengalami penurunan hasil belajar.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan pentingnya kolaborasi antara guru mata pelajaran, guru BK, wali kelas, dan orang tua. Guru mata pelajaran dapat memberikan struktur tugas dan tenggat waktu yang jelas, guru BK dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri dan manajemen waktu, sedangkan orang tua dapat memberikan dukungan terhadap kebiasaan belajar di rumah. Kolaborasi tersebut menjadi penting karena kontribusi prokrastinasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar tidak dapat dibebankan hanya pada satu bentuk intervensi. Pendekatan yang lebih holistik diperlukan agar aspek perilaku, motivasi, strategi belajar, lingkungan pendidikan, dan dukungan keluarga dapat diperhatikan secara bersamaan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian dilakukan pada siswa kelas VII di satu sekolah, yaitu SMP Negeri 1 Padaherang, sehingga generalisasi hasil terhadap siswa pada sekolah atau wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, penelitian hanya memasukkan prokrastinasi akademik sebagai variabel prediktor, sementara hasil belajar merupakan konstruk yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Ketiga, pengukuran prokrastinasi menggunakan instrumen berbasis laporan diri sehingga respons siswa dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan beberapa sumber data, seperti catatan pengumpulan tugas, observasi perilaku, wawancara, dan data akademik siswa untuk memperoleh gambaran prokrastinasi yang lebih komprehensif.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang memasukkan variabel lain, seperti motivasi belajar, self-efficacy, manajemen waktu, strategi belajar, dukungan orang tua, dan lingkungan sekolah untuk menjelaskan variasi hasil belajar secara lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat apakah peningkatan prokrastinasi dari waktu ke waktu benar-benar diikuti oleh perubahan hasil belajar. Selain itu, penelitian intervensi dapat dilakukan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan dan konseling, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, self-management, atau pelatihan manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Padaherang, tetapi kontribusinya relatif terbatas, yaitu sebesar 13,4%. Temuan tersebut menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pencapaian hasil belajar, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan

keberhasilan akademik siswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan hasil belajar perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan mempertahankan kebiasaan belajar yang teratur, memperkuat manajemen waktu, mengembangkan keterampilan regulasi diri, serta meningkatkan kualitas pembelajaran dan dukungan psikopedagogis bagi siswa.

4. IMPLIKASI DAN KONTRIBUSI

4.1 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting yang mencakup dimensi teoritis, praktis, dan kebijakan pendidikan di sekolah:

Implikasi Teoritis: Penelitian ini memperkuat landasan teoretis mengenai pentingnya pengelolaan aspek psikologis dan perilaku belajar terhadap pencapaian prestasi akademik siswa. Temuan yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar mengonfirmasi bahwa penundaan tugas merupakan bentuk hambatan perilaku yang berpotensi menurunkan efisiensi belajar. Namun demikian, porsi kontribusi sebesar 13,4% mengimplikasikan secara teoretis bahwa hasil belajar merupakan konstruk multidimensi yang juga dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal lainnya, seperti motivasi, kecerdasan, serta lingkungan belajar.

Implikasi Praktis: Secara praktis, temuan ini menjadi pijakan bagi guru mata pelajaran serta guru bimbingan dan konseling atau BK dalam merancang strategi pendampingan siswa. Rendahnya tingkat prokrastinasi pada mayoritas siswa yaitu 74% yang tidak serta merta menghasilkan pencapaian hasil belajar kategori tinggi mengimplikasikan bahwa intervensi sekolah tidak boleh hanya berfokus pada pencegahan penundaan tugas semata. Guru perlu memadukan pelatihan manajemen waktu dengan peningkatan kualitas strategi pembelajaran, peningkatan motivasi intrinsik, serta bimbingan belajar yang efektif agar kemampuan siswa dapat terkonversi menjadi hasil belajar yang optimal.

Implikasi Kebijakan dan Manajerial: Bagi pihak manajemen sekolah, penelitian ini mengindikasikan pentingnya menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung pengawasan dan pembiasaan disiplin belajar sejak dini, khususnya pada jenjang awal seperti kelas VII. Pihak sekolah perlu memfasilitasi program sinergi antara sekolah dan orang tua dalam memantau aktivitas belajar siswa di rumah guna mencegah munculnya perilaku prokrastinasi kronis sejak awal persekolahan.

4.1 Kontribusi Penelitian

Kontribusi Keilmuan: Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur dan khazanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan serta bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pemetaan proporsi pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar pada level Sekolah Menengah Pertama atau SMP. Temuan empiris ini memberikan data pembandingan yang objektif mengenai besaran kontribusi prokrastinasi akademik di jenjang SMP awal yang selama ini masih terbatas dikaji secara spesifik.

Kontribusi Praktis bagi Guru BK: Penelitian ini memberikan kontribusi aplikatif bagi guru BK dalam memformulasi program layanan bimbingan dan konseling yang berbasis data empiris atau *evidence based practice*. Data mengenai aspek-aspek prokrastinasi dan dampaknya pada hasil belajar dapat dijadikan dasar untuk merancang layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual yang berfokus pada pengelolaan waktu, regulasi diri, dan pembentukan karakter disiplin akademik siswa di sekolah.

5. KETERBATASAN DAN REKOMENDASI PENELITIAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil temuan, antara lain:

Cakupan Wilayah dan Sampel: Penelitian ini terbatas pada satu sekolah, yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padaherang, sehingga generalisasi hasil penelitian untuk jenjang pendidikan atau wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati.

Variabel Penelitian: Penelitian ini hanya fokus menganalisis satu variabel bebas yaitu prokrastinasi akademik dan satu variabel terikat yaitu hasil belajar. Penelitian ini belum melibatkan variabel bebas lain yang berpotensi memiliki kontribusi lebih besar terhadap hasil belajar, seperti motivasi belajar, tingkat kecerdasan, strategi pembelajaran, maupun faktor lingkungan keluarga.

Penggunaan Instrumen: Data prokrastinasi akademik diperoleh melalui instrumen kuesioner yang mengandalkan persepsi mandiri dari siswa, sehingga terdapat potensi bias subjektivitas dalam pengisian jawaban oleh responden.

5.1 Rekomendasi Penelitian Masa Depan

Berdasarkan keterbatasan yang ditemukan, berikut adalah beberapa rekomendasi yang diajukan untuk pihak sekolah, guru, serta peneliti selanjutnya:

Bagi Pihak Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling: Pihak sekolah dan guru bimbingan konseling disarankan untuk terus memelihara rendahnya tingkat prokrastinasi siswa melalui program pembiasaan manajemen waktu dan pembentukan disiplin akademik secara berkala. Selain itu, guru BK dapat memberikan bimbingan khusus bagi siswa yang terindikasi memiliki kecenderungan menunda tugas agar tidak berdampak buruk pada capaian hasil belajar mereka.

Bagi Orang Tua: Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dan memberikan pendampingan yang kondusif saat siswa belajar di rumah, sehingga kebiasaan menunda pengerjaan tugas dapat dicegah sejak dini.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel penelitian dengan melibatkan beberapa sekolah dari jenjang yang berbeda. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel kontekstual lain seperti peran guru, pola asuh orang tua, efikasi diri, serta penggunaan metode analisis yang lebih kompleks seperti analisis regresi berganda atau analisis jalur untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa.

6. KESIMPULAN

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padaherang berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah (74%), sementara hasil belajar mereka dominan berada pada kategori sedang (64%). Penulis menginterpretasikan fenomena ini sebagai indikasi bahwa siswa pada dasarnya telah memiliki kesadaran dan regulasi diri yang cukup baik dalam mengelola waktu pengerjaan tugas-tugas sekolah. Namun, tingkat prokrastinasi yang rendah tersebut belum secara otomatis terkonversi menjadi capaian hasil belajar yang tinggi, yang mengisyaratkan bahwa kemampuan manajemen waktu siswa baru sebatas memenuhi standar ketepatan pengumpulan tugas, belum sampai pada kedalaman penguasaan materi pembelajaran.

Meskipun kontribusi pengaruh prokrastinasi akademik relatif kecil yaitu sebesar 13,4%, adanya pengaruh negatif yang signifikan membedah dinamika penting dalam proses belajar siswa. Penulis menilai bahwa setiap bentuk penundaan tugas sekecil apa pun itu dapat memicu efek domino berupa ketergesa-gesaan dalam belajar, yang pada akhirnya merusak kualitas pemahaman konsep dan performa akademik. Di sisi lain, porsi variabilitas sebesar 86,6% yang dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian mempertegas penafsiran penulis bahwa hasil belajar merupakan konstruk multidimensi yang jauh lebih kompleks, di mana faktor internal seperti motivasi intrinsik dan efikasi diri serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar memegang peranan yang sangat dominan.

Berdasarkan sintesis hasil tersebut, penulis menyimpulkan bahwa strategi intervensi pendidikan di sekolah tidak boleh bersikap parsial dengan hanya berfokus pada reduksi perilaku menunda tugas semata. Penulis menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang holistik melalui kolaborasi antara guru mata pelajaran, pihak sekolah, orang tua, dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Upaya pencegahan prokrastinasi akademik sejak jenjang awal (kelas VII) perlu diimbangi dengan perbaikan kualitas strategi pembelajaran dan pendampingan psikologis, sehingga pembentukan karakter disiplin siswa dapat berbanding lurus dengan peningkatan prestasi akademik yang maksimal.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, para guru, serta staf pimpinan SMP Negeri 1 Padaherang yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padaherang yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden dalam pengisian instrumen penelitian. Selain itu, apresiasi dan terima kasih disampaikan kepada jajaran dosen dan civitas akademika Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya atas bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan karya ilmiah ini.

Pernyataan Kontribusi Penulis

Penulis menyatakan bahwa seluruh proses penelitian dan penulisan artikel ini dilakukan secara mandiri. Penulis bertanggung jawab penuh atas semua data yang terkait dengan penelitian ini. Tidak ada individu lain yang berkontribusi sebagai rekan penulis atau memberikan kontribusi signifikan terhadap isi karya ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat potensi konflik kepentingan, baik secara finansial, pribadi, maupun profesional, yang dapat memengaruhi proses pelaksanaan penelitian, analisis data, atau pelaporan hasil dalam artikel ilmiah ini. Penelitian ini dilakukan secara independen demi kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan.

REFERENSI

- Bashir, L. (2019). *Social Networking Usage, Academic Procrastination and Performance Among University Students: Role of Self Efficacy and Metacognitive Beliefs*.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B. and Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283–5288. pp. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5310>
- 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.
- Fajhriani, D. (2020). Manajemen waktu belajar di perguruan tinggi pada masa pandemi Covid-19. *JIEMAN: Journal of Islamic Educational Management*, 1(3).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Fitriana, W. (2024). *Skala Prokrastinasi Akademik*. [Skripsi/Laporan Penelitian, tidak diterbitkan].
- Gagne, R. M. (1977). *The Conditions of Learning* (3rd ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hasibuan, K. B., & Lubis, W. U. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di kelas X SMK Negeri 1 Perbaungan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Terpadu*, 5(2), 91–105.
- Karsono, K. (2017). Pengaruh penggunaan LKS berbasis hots terhadap motivasi dan hasil belajar IPA siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpms.v5i1.13540>
- 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*, 12(2), 97–105.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2013). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. 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), 1–9.
- Yulinda, H. and Dafit, F. (2025). Identification of learning habits of grade IV students of the elementary school. *Inovasi Kurikulum*, 22(2), 1171–1184. pp. <https://doi.org/10.17509/jik.v22i2.80914>