PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS PADA SISWA DI SMAN 1 BANUHAMPU

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh:

TASYA RAUDHATUL JANNAH

NIM. 2622088

Dosen Pembimbing:

Dr. HIDAYANI SYAM M.Pd

NIP. 198208282009122006

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

T.A 2025/2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tasya Raudhatul Jannah

Nim : 2622088

Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidimpuan/ 17 Juli 2004

Prokram Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : "Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu"

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah (Skripsi) saya dengan judul di atas adalah benar asli karya penulis. Apabila dikemudian hari terbukti skrispi ini bukanlah hasil karya penulis sendiri, maka penulis bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikian pernytaan ini penulis buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittnggi, 2026

Yang Menyatakan

Tasya Raudhatul Jannah

Nim. 2622088

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul **"Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu"** yang disusun oleh Tasya Raudhatul Jannah, Nim 2622088 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan unutk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, 2026

Pembimbing

Dr. HIDAYANI SYAM M.Pd

NIP. 198208282009122006

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis haturkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **"*Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu*"** sebagaimana mestinya. *Shalawat* dan salam penulis hadiahkan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah meninggalkan dua pusaka sebagai pedoman hidup bagi umat islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadist.

Penulisan skripsi ini sebagai salah satu wujud dari pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi yang dilakukan setelah mengadakan penelitian sesuai dengan jurusan Bimbingan dan konseling di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Penulisan skripsi ini juga merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada

kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besar kepada:

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terimakasih telah Menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat penulis hampir lupa alasan unutk tetap hidup. Nadin Amizah benar adanya, "*Nyawaku nyala karena dengan-Mu*."
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Ibu **Prof. Dr. Silfia Hanani, M. Si,** Wakil Rektor I **Dr. Afrinaldi, S. Sos.I., MA** Wakil Rektor II **Prof. Dr. Iiz Izmuddin, MA,** Wakil Rektor III **Dr. H. Edi Rosma, S.Ag., M.Hum** yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi strata I di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Bapak **Dr. Junaidi, S.Ag., M.Pd** beserta seluruh jajaran wakil dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu **Yeni Afrida, M. Pd** dan Ibu **Elviana, M. Pd** selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling UIN Bukittinggi.
5. Dosen Penasehat Akademik, ibu **Dr. Hidayani Syam, M. Pd**, sekaligus dosen pembimbing skripsi yang bukan hanya membimbing akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat dan motivator yang luar biasa. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesedian ibu meluangkan waktu ditengah

kesibukan, atas kesabaran, perhatian, arahan serta nasihat yang disampaikan dengan tutur kata menenangkan dan tidak pernah menyakiti, sehingga seluruh proses bimbigan dapat dijalani dengan rasa aman dan nyaman. Tanpa bimbingan dan dukingan ibu yang utlus, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Setiap nasihat dan motivasi dari ibu selalu menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah karena berbagai kendala. Terimakasih telah mempermudah setiap proses, selalu mebuka pintu konsultasi dengan lapang dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi, baik yag berkaitan dengan penyusnan skripsi maupun permasalahan kehidupan. Kehadiran dan bimbingan Ibu menjadi lentera di tenagh kebingungan dn berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Ibu bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan ketulusan dan kepedulian. Semoga Allah SWT senantiasa melimphakan kesehatan, keerhakan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang Ibu berikan.

6. Dosen penguji seminar proposal penulis, ibu **Fadhilla Yusri, M.Pd, Kons** dan **Dr. Linda Yarni, S.Ag., M. Si** yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat berarti bagi proposal skripsi penulis.
7. Dosen Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah membimbing penulis dalam menempuh perkuliahan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
8. Karyawan/I UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah membekali dan melayani kebutuhan penulis dalam proses perkuliahan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

9. Kepala perpustakaan dan Karyawan/i perpustakaan yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam menambah ilmu pengetahuan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
10. Kepala sekolah SMAN 1 Banuhampu beserta kepala bidang kurikulum yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
11. Seluruh bapak/ibu guru SMAN 1 Banuhampu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan data-data yang penulis butuhkan selama masa observasi sampai proses penelitian.
12. Siswa/i kelas XI yang telah berpartisipasi dan ikut membantu penulis dalam penelitian ini. Terimakasih atas kesediaan meluangkan waktu, bekerja saja dan membenrikan jawaban dengan jujur sehingga penulis memperoleh data yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Teruntuk Ayahanda **Hendri,** terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sepat merasakan bangku perkuliahan namun beliae selalu berusaha memberikan pendidikan yang layak untuk penulis. Terimakasih unutk dukungan serta mengajarkan kebaikan hidup untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sampai wisuda. Ayah harus sehat agar selalu ada diperjuangan dan pencapaian hidup penulis. Sekali lagi, terimakasih untuk setiap cucuran ketingat dan kerja keras yang engkau tukar menjadi sebuah nafkah hingga anakmu bisa sampai di tahap ini. Untuk ibu tersayang, Ibu **Risda Hayati**, yang menjadi alasan utama penulis bisa bertahan hingga saat inI. Terimakasih atas segala doa, motivasi, dukungan, semangat

serta bersedia menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, terimakasih tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan senantiasa mendampingi setiap langkah penulis meskipun kita LDR untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang engkau berikan, mendoakan tanpa henti dan terimakasih atas kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis di kota ini. Beliau adalah wanita hebat yang tidak banyak mengeluh juga pandai menyembunyikan segaal lukanya sendiri an beliau lah sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis, sekali lagi terimakasih untuk segala bentuk pengorbanan baik secara moral maupun finansial. Sehat selalu dan panjang umur karena ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis. Untuk abang tercinta **Muhammad Ridho Ramadhan, S. E**. Terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayangnya walaupun kita tidak pernah menunjukkan rasa kasih sayang secara langsung. Terimakasih telah menjaga dan membantu penulis di masa-masa sulit ini dan sanak saudara/i yang ikut mendukung penulis menyelesaikan studi sehingga penulis tetapbisa fokus menyelesaikan studi hingga akhir. Kepada adik penulis **Miftahul Izzati Ilmi**, yang senantiasa menjadi pelengkap dalam hidup penulis, terimakasih selalu menyemangati penulis. Di balik segala kekeraskepalaan dan tingkah laku yang menguji kesabaran, kamu adalah sosok yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima dan menyayangi walaupun gengsi kita sama-sama tinggi untuk mengungkapkan sayang satu sama lain. Sebagai seorang kakak, kamu amanah yang akan selalu penulis jaga sampai kapan pun. Kehadiranmu adalah

meotivasi tersendiri dalam setiap langkah perjuangan ini, termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.

14. Kepada sahabat-sahabat tercinta "Hallow Prenn" (**Annisa 'Uliya Rasyida dan Zakiah Azzahra Arsy**), perjumpaan kita di bangku perkuliahan merupaakn anugerah yang tidak pernah penulis sangka sebelumnya. Kalian bukan sekedar teman seperjuangan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka proses akademik maupun kehidupan pribadi. Kehadiran kalian selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia seerta penopang semangat yang mampu menerima penulis apa adanya tanpa menghakimi. Setiap tawa, dikusi dan dukungan tulus yang tercipta antara kita menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Persahabatan ini menjadi bukti bahwa kebersamaan yang dilandasi keikhlasan mampu melewati berbagai badai. Terimakasih atas setiap kenangan indah, setiap pelajaran hifup dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan, kesehatan dan kesuksenan dalam setiap langkah hidup kalian semua.
15. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, penulis bertemu deganmu saat melaksanakan PPL. Terimakasih karena telah menerima, membimbing dan memberikan banyak pelajaran selama masa PPL. Bahkan setelah masa PPL berakhir, kamu tetap hadir memberikan dukungan, perhatian serta selalu mengingatkan penulis agar tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis, mewarnai hari-hari sejak masa PPL hingga akhirnya penulis mampu

menyelesaikan skripsi ini.

16. Rekan-rekan **Mahasiswa BK-C 2022** tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang saling memberikan motivasi dan dukungan, serta berjuang bersama-sama dengan penulis dari awal memasuki jenjang perkuliahan sampai akhirnya menemukan jalan karirnya masing-masing.
17. *Las but not Least,* terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti ini kepalanya, penulis karya tulis ini, yaitu diri saya sendiri, Tasya Raudhatul Jannah yang akrab dipanggil Chaca. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, telah memilih untuk terus melangkah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Terimakasih atas setiap kerja keras, doa, air mata, pengorbanan dan semangat yang tidak pernah benar-benar padam dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena tidak menyerah meskipun sering dihampiri rasa lelah, bingung, taku bahkan keinginan untuk berhenti. Kamu telah membuktikan bahwa keberanian bukan beraeti tidak memiliki rasa takut, melainkan tetap memilih untuk berjalan walaupun rasa takut itu masih ada. Terimakasih karena selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, mau beajar dari setiap kegagalan, menerima setiap proses dengan ikhlas dan terus percaya bahwa setiap langkah kecil akan membawamu lebih dekat pada tujuan. Di balik semua tekanan, tentangan dan rintangan yang datang silih berganti, kamu tetap mampu bangkit dan menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Skripsi ini bukan sekadar syarat untuk memperoleh gelar, teapi juga menjadi bakti nyata atas perjuangan, ketekunan dan kesabaranmu selama ini. Untuk Chaca wanita sederhana yang

sering kali sulit memahami isi pikirannya sendiri, namun selalu memiliki keinginan besar untuk terus berkembang dan menggapai impiannya. Terimakasih telah berani memilih untuk mencoba, memili untuk belajar, memilih unutk bertahan dan memilih untuk tidak menyerah. Teruslah bermimpi, teruslah menjadi pribadi yang rendah hari, kuat dan bermanfaat bagi banyak orang. Semoga setiap langkahmu selalu berasa dalam Ridho Allah SWT., dipenuhi keberkahan, kebahagiaan dan kemudahan dalam menggapai cita-cita. Ingatlah bahwa semua air mata, usaha dan doa yang telah kamu perjuangkan tidak pernah siap-sia. Hari ini adalah bukti bahwa kamu mampu melewati semua itu. *I wanna thannk mayselg for never giving up, for always believing that i could make it this far and for simply being myself through every season og lige. I'm proud of you,* Chaca.

Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama menjalani proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil. Djambek Bukittinggi. Semoga kebaikan hati, ketulusan, kemurahan hati, bantuan dan do'a dari seluruh pihak di aatas mendapat balasan yang lebih besar dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapa memberikan kontribusi pada dunia akademis dan memberikan manfaat bagi orang yang membacanya.

Bukittinggi, 2026

Penulis

Tasya Raudhatul Jannah

2622088

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **"Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu"** yang disusun oleh Tasya Raudhatul Jannah dengan NIM 2622088, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu, yang ditandai dengan kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas dan berdampak pada kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, serta kesehatan mental siswa. Kondisi ini mendorong perlunya pengkajian mendalam mengenai faktor-faktor penyebabnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhapu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui obervasi, wawancara mendalam dan dokuemntasi terhadap informan kunci, yaitu siswa kelas XI yang sering menunda tugas, serta informan pendukung berupa wali kelas, guru mata pelajaran dan guru BK. Analsis data dilakukan mealui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dengan triangulasi sumber untuk menjaga keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa disebabkan oleh interaksi antara internal dan eksternal yang saling memengaruhi dan membentuk siklus oenundaan yang sulit. Faktor internal meliputi kelelhan fisik, rendahnya motivasi belajar, lemahnya kontrol diri, kecemasan, rasa takut gaga dan rendahnya kepercayaan diri. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua yang permisif dan kurang pengawasn, lingkungan belajar yang kurang konduif serta lemahnya pengawasan akademik di sekolah.

Hasil penelitian ini berimplikasi bagi siswa, orang tua, pihak sekolah, serta guru bimbingan dan konseling dalam merancang strageti intervensi yang tepat, seperti penguatan manajemen waktu, peningkatan komunikasi dan pengawasan keluarga-sekolah, serta layanan konseling individu maupun kelompok guna mengurangi kebiasaan prokrastinasi dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, faktor penyebab, penyelesaian tugas.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

KATA PENGANTAR iii

ABSTRAK xii

DAFTAR ISI xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Fokus Penelitian 11

C. Pertanyaan Penelitian 11

D. Tujuan Penelitian 11

E. Manfaat Penelitian 11

F. Penjelasan Judul 13

G. Sistematika Penelitian 14

BAB II LANDASAN TEORITIS 16

A. Prokrastinasi 16

1. Pengertian Prokrastinasi 16
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi 22
3. Faktor-Faktor Prokrastinasi 27
4. Dampak Prokrastinasi 36

B. Siswa 39

1. Pengertian Siswa 39

C. Penelitian yang Relevan 40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 45

A. Jenis Penelitian 45

B. Lokasi Penelitian 45

C. Informan Penelitian 46

D. Teknik Pengumpulan Data 47

E. Teknik Analisis Data 50

F. Teknik Keabsahan Data.....51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....55

A. Hasil Penelitian.....55

B. Pembahasan 93

BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN.....100

A. Kesimpulan.....100

B. Saran 102

DAFTAR PUSTAKA 105

DAFTAR LAMPIRAN 109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian siswa berarti anak atau orang yang sedang berguru/belajar, bersekolah. Pendapat lain dari Sitepu menjelaskan bahwa siswa dalam arti luas adalah setiap orang yang terkait dengan proses pendidikan sepanjang hayat, sedangkan dalam arti sempit adalah setiap siswa yang belajar di sekolah. Dengan demikian siswa adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.[1]

Menurut Triyono dan Khairi, siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Menurut Hurlock, remaja merupakan suatu proses transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial. Masa remaja ini dimulai individu berusia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun.

Siswa merupakan istilah bagi siswa yang menempuh pendidikan di sekolah, baik dari jenjang TK, SD, SMP, SMA. Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus

[1] Imamuddin Hasbi and Dkk, Perkembangan Siswa Tinjauan Teori Dan Praktis (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021).

dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain sebagai untuk memotivasi siswa untuk lebih giat lagi untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian tugas-tugas tersebut diharapkan agar siswa nantinya lebih disiplin, bertanggung jawab, serta lebih bijak dalam mengatur waktunya untuk aktivitas-aktivitas yang bermanfaat seperti dibidang akademik.

Namun tidak menutup kemungkinan dalam proses belajar di sekolah, siswa banyak mengalami masalah-masalah akademik yang dapat menurunkan prestasi belajarnya sendiri. Salah satunya yaitu pengelolaan waktu belajar yang kurang baik ini akan menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya, sehingga akan mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Siswa yang melakukan penundaan kurang mampu dalam mengatur waktu antara bermain dan belajar, di dalam bidang psikologi perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku yang kurang disiplin dalam penggunaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Solomon dan Rothblum yang menggambarkan penundaan sebagai tindakan menunda tugas yang tidak perlu melewati titik ketidaknyamanan, mengacu pada kecenderungan untuk menunda atau menunda tugas yang berkaitan dengan studi sehingga mereka tidak sepenuhnya selesai pada tanggal yang telah ditetapkan pada masa awal pemberian tugas sehingga harus terburu-buru menyelesaikan tugas tersebut.

Lay dalam buku Academic Burnout Siswa, mendefinisikan prokrastinasi dalam hal perbedaan niat perilaku, di mana penundaan perilaku tidak menjadi menunda-nunda kecuali individu memiliki beberapa niat tulus untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik juga didefinisikan sebagai kecendrungan siswa untuk menunda menyelesaikan tugas atau melewatkan tenggat waktu dalam kegiatan akademik, berfungsi sebagai jalur yang menghubungkan motivasi siswa dan keterlibatan mereka. Artinya, ketika siswa lebih termotivasi, mereka cenderung tidak menunda memulia tugas-tugas akademik dan lebih mungkin untuk bertahan dan melakukan upaya besar dalam menghadapi prokrastinasi akademik.[2]

Penundaan atau penghindaran (*procrastination or avoidance*) dilakukan individu sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres. [3] Menurut teori *anxiety, fear of failure, perfectionism* bahwa seseorang yang

[2] Arbin Janu Setiyowati, Indriyana Rachmawati, and Riskiyana Prihatiningsih, *Academic Burnout Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Malang: Media Nusa Creative, 2021).
[3] Kingofong, *Penghambat Pada Pengerjaan Skripsi* (Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2004).

melakukan prokrastinasi akan merasa cemas selama mengerjakan tugas dalam waktu yang sempit. Konsekuensi yang didapatkan oleh seorang yang melakukan prokrastinasi adalam rentan terhadap stres.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan yang bisa menimbulkan bermacam konsekuensi negatif, seperti waktu yang terbuang dengan percuma dan tugas menjadi terbengkalai. Keadaan ini dapat dengan mudah terjadi pada siswa sekolah menengah pertama ataupun sekolah menengah atas yang menggunakan sistem pembelajaran *online* yang mengharuskan siswa untuk belajar di rumah.[4]

Ghufron dan Rismawati menjelaskan bahwa prokratsinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik, kelelahan, kurangnya motivasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola waktu yang kurang baik. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan siswa kehilangan doronan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Selain itu faktor eksternal yang dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Faktor tersebut dapat berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun perkembangan teknologi. Kurangnya pengawasan orang tua, lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta penggunaan media sosial yang berlebihan sering

[4] Puput Ramdhani, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 2 Anggana," *EJournal Psikologi* 1, no. 2 (2013): 137.

kali membuat siswa lebih tertarik melakukan aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas akademiknya.

Faktor-faktor ini menyebabkan siswa terbiasa menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Kebiasaan ini terus berulang siswa akan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas dengan baik dan mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena iu, pentingnya untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik agar dapat ditemukan upaya yang tepat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa.[5]

Contohnya, prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa terjadi karena sudah mengerjakan sampai larut malam tetapi karena harus menyelesaikan beberapa tugas sekaligus sehingga berdampak pada penurunan kondisi kesehatannya. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Van Eerde bahwa prokrastinasi akademik menarik perhatian karena adanya konsekuensi-konsekuensi negatif yang mengikutinya baik secara akademik ataupun dalam bidang kesehatan secara fisik dan psikis.[6]

Adapun firman Allah SWT dalam Al-Anbiya': 90 yang berbunyi:

فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ ۖوَوَهَبْنَا لَهٗ يَحْيٰى وَاَصْلَحْنَا لَهٗ زَوْجَهٗ ۗاِنَّهُمْ كَانُوْا يُسٰرِعُوْنَ فِى الْخَيْرٰتِ وَيَدْعُوْنَنَا رَغَبًا وَّرَهَبًا ۗوَكَانُوْا لَنَا خٰشِعِيْنَ

Artinya: "Maka Kami memperkenankan doanya dan Kami anugerahkan kepada-Nya Yahya dan Kami jadikan istrinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka

[5] M. Nur Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017).
[6] Siti Fatimah, *Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow*, 2018.

berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami" (QS. Al-Anbiya': 90)

Berdasarkan ayat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kita didorong untuk mengerjakan tugas sebelum waktu habis. Ketika saatnya tiba, kita tidak melaksanakn dengan baik dan pasti akan merasa kasihan dan menyesal terhadap diri sendiri.

Menurut Salomon dan Rothblum dalam buku *Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik,* berpendapat siswa yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung merasa terancam dengan tugas, sering merasa kelelahan, memiliki perasaan takut gagal, di mana perasaan ini berhubungan dengan selalu merasa cemas, memiliki standar performa yang terlalu tinggi atau dapat disebut dengan orang lain, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri individu. Masalah perilaku proktastinasi akademik ditemukan juga pada mahasiswa di Indonesia.[7]

Penyelesaian tugas akademik oleh siswa mencakup proses terstruktur yang dimulai dengan pemahaman mendalam terhadap instruksi tugas dari guru, mulai dari rencana waktu harian dengan bagi tugas besar jadi lebih kecil seperti cari bahan, nulis dan cek ulang, lalu selesaikan tepat waktu tanpa buru-buru menjelang *deadline*. Proses ini didukung manajemen proiritas dengan membuat daftar tugas berdasarkan urgensi pengumpulan, bekerja di lingkungan tenang, bebas tanpa gangguan seperti gadget atau hp dan memanfaatkan sumber belajar efektif untuk menghasilkan karya

[7] Prastya Wahyu Putri, *Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik.* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

orisinal dan bagus yang mencerminkan pemahaman materi secara mendalam. Dengan demikian, penyelesaian tugas ideal tidak hanya memenuhi kewajiban akademik tetapi juga membangun disiplin diri, mengurangi beban stres dan meningkatkan prestasi belajar siswa, sebagaimana diharapkan dalam pendidikan formal di Indonesia untuk mengoptimalkan potensi peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 12 Januari 2026 kepada 4 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu menunjukkan bahwa penyebab mereka melakukan penundaan unutk mengerjakan tugas dengan berbagai alasan, yaitu karena faktor malas, tidak bisa memanajemen waktu dengan baik, ingin sempurna dalam mengerjakannya, sulit untuk membuat keputusan, ketergantungan dengan orang lain, menunggu mood terlebih dahulu, kurang percaya diri, takut gagal, rendahnya motivasi, banyak siswa yang mengeluh dalam mengerjakan tugas karena sulitnya tugas yang diberikan oleh guru, siswa lebih memilih tidak mengerjakan tugasnya atau menunda tugasnya karena siswa tersebut takut gagal dalam mengerjakan tugas tersebut.

Hal ini terbukti ketika banyak siswa mengeluh kesulitan yang mereka hadapi dalam menjalankan tugas yang diberikan oleh guru. Bukannya berusaha dan mengerjakan tugas, banyak dari mereka memilih untuk menghindarinya atau menunda penyelesaiannya karena rasa takut gagal akan hasil yang tidak memuaskan.[8]

[8] Siswa, *Wawancara Di SMA N 1 Banuhampu* (10 Januari 2026, n.d.).

Selain itu peneliti mendalami informasi melalui wawancara dengan wali kelas pada tanggal 12 Januari 2026 di SMAN 1 Banuhampu. Melalui wawancara tersebut, guru mencurahkan pemikiran mereka mengenai akar masalah prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Mereka menjelaskan bahwa salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya motivasi dari dalam diri siswa dana dukungan yang kurang dari orang tua. Dalam banyak kasus, siswa merasa kurang diperhatikan yang dapat menyebabkan mereka kehilangan semangat untuk belajar dan melaksanakan tugas dengan baik.[9]

Dari informasi yang diperoleh, terlihat bahwa saat tenggat waktu pengumpulan tugas mendekat, khususnya pada pagi hari sebelum pelajaran dimulai, siswa yang tampak sibuk mengerjakan tugas di kelas dalam keadaan tergesa-gesa, bahkan seringkali dengan menyalin jawaban dari teman tidak jarang juga menyalin langsung dari internet. Jika mereka tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, mereka sering meminta perpanjangan waktu kepada guru untuk menyelesaikan tugas tersebut selama jam pelajaran dimulai. Meskipun guru hanya memberikan teguran sebagai bentuk pengingat, kebijakan ini berpotensi menciptakan kondisi di mana siswa merasa tidak jera terhadap perilaku mereka. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan siswa terus-menerus mengulangi siklus menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolektif dari pihak sekolah, orang tua dan siswa sendiri untuk

[9] Wali Kelas, *Wawancara Awal Di SMA N 1 Banuhampu* (10 Januari2026, n.d.).

menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung bagi keberhasilan akademik siswa.

Tuntutan tugas akhir yang terkadang membuat siswa memilih menunda mengerjakan tugas dan beralih ke aktivitas lain. Hal ini secara psikologis disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Steel dan Klingsieck, proktastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya seperti tidak maksimalnya hasil pekerjaan dan mengakibatkan stres karena *deadline* yang semakin dekat. Prokrastinasi sulit diubah sebab orang yang menunda-nunda akan sering fokus pada strategi mengatasi emosi, menunda untuk mengatasi sumber dari penundaan mereka.

Selain itu pengamatan langsung, yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2025 di SMAN 1 Banuhampu, peneliti melihat bahwa siswa yang tampak mengabaikan tugas-tugas yang diberikan. Mereka lebih tertarik untuk bermain dan bercanda dengan teman-teman sebaya, sehingga mengalihkan perhatian dan kegiatan pembelajaran. Fenomena ini menunjukkan tantangan dalam menjaga fokus siswa, di mana mereka lebih memilih memperoleh hiburan daripada memenuli kewajiban akademik. Siswa sering mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas dengan pemikiran bahwa tugas tersebut dapat dikerjakan kapan saja, yang mana pemilihan seperti ini bisa berdampak negatif terhadap akademis mereka.

Pada jam-jam pelajaran siang, peneliti juga melihat adanya banyak siswa yang terlihat mengantuk atau tertidur di dalam kelas, keluar kelas

dengan alasan izin ke toilet karena bosen dan enggan untuk memperhatikan penjelasan dari guru. Padahal siswa izin ke kantin dengan alasan malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Kejadian ini berdampak pada pemahaman mereka terhadap materi pelajaran yang diajarkan, sehingga menyulitkan siswa untuk memahami tugas yang diberikan oleh guru. Kurangnya pemahaman ini selanjutnya memperburuk situasi prokrastinasi akademik, karena siswa merasa tidak siap untuk mengerjakan tugas yang diberikan.[10]

Dampak ini dapat menyebabkan siswa terlambat dalam memahami meteri yang diajarkan, sehingga dapat berpengaruh pada hasil ujian dan evaluasi. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu juga dapat mengakibatkan penurunan nilai, yang pada gilirannya dapat mengurangi peluang siswa untuk diterima diperguruan tinggi yang mereka inginkan. Selain itu, stres akibat menumpuknya tugas yang tidak dikerjakan dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosi siswa, membuat mereka merasa cemas dan kurang percaya diri dalam kemampuan akademik mereka.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Banuhampu"

[10] *Observasi* (10 Desember 2025, n.d.).

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis penyebab perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa keas XI di SMAN 1 Banuhampu.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut apa saja faktor penyebab siswa melakukan perilaku proktastinasi akademik penyelesaian tugas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu?

D. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu.

E. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian akan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis, kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis

   Secara teoritis, manfaat yang dapat diambil setelah dilaksanakannya penelitian ini adalah dapat memperkaya kajian teori konseling, khususnya tentang masalah proktastinasi dalam menyelesaikan tugas pada siswa.

2. Manfaat praktis

   a. Dari hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi bagi para siswa untuk tidak terlalu tergantung pada smartphone serta mengatasi prokrastinasi dalam penyelesaian tugas pada siswa dan menyeimbangkan penggunaan dalam durasi waktu yang tepat. Selain itu siswa dapat memperhatikan kembali manajemen waktu sehingga tidak membuang waktu untuk hal lain dan memilih untuk mengerjakan tugas. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang perilaku prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat lebih memahami dampak negatif dari menunda-nunda dalam penyelesaian tugas.

   b. Orang tua juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mendukung anak-anak dalam mengelola waktu. Mengajari anak-anak tentang mana yang lebih didahulukan dan mana yang bisa dikerjakan belakangan. Dengan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, siswa diharapkan akan mengalami peningkatan dalam hasil akademik mereka, serta memperoleh keterampilan manajemen waktu yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

F. Penjelasan Judul

Untuk menyamakan pandangan dan pemahaman serta menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan judul skipsi di atas, maka dapat peneliti jelaskan judul penelitian ini sebagai berikut:

Penyebab :Secara istilah, penyebab berasal dari bahasa latin *causa* yang berarti sebab, alasan atau sesuatu yang menghasilkan efek atau akibat. Penyebab didefinisikan sebagai sesuatu yang menyebabkan atau mengakibatkan terjadinya sesuatu.[11] Jadi, yang penulis maksud di sini yaitu untuk mengetahui analisis penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dalam penyelesaian tugas di SMAN 1 Banuhampu.

Proktastinasi akademik :Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang sebenarnya harus diselesaikan. Istilah ini berasal dari bahasa Latin yang berarti "menunda hingga besok". Prokrastinasi dapat dikenali melalui ciri-ciri seperti penuundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan dan kecenderungan untuk memilih aktivitas yang ebih menyenangkandari

[11] Agung Suharyanto, *Filsafat Ilmu: Pengantar Memahami Hakikat Ilmu Pengetahuan* (Yogyakarta: Undang Press, 2020).

pada menyelesaikan tugas yang dihadapi. Untuk mengatasi prokrastinasi, strategi seperti membuat daftar prioritas, menggunakan teknik pomodoro dan menerapkan disiplin diri sering kali direkomendasikan.[12]

Adapun penjelasan dari judul proposal ini secara keseluruhan adalah penelitian yang membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik atau penundaan tugas yang diberikan oleh guru. Penelitian bertujuan untuk menganalisis penyebab perilaku prookrastinasi akademik seperti malas, rendahnya motivasi, kurang percaya diri, pengaruh teman sebaya dan pengaruh media sosial.

G. Sistematika Penelitian

Agar lebih terarahnya penelitian proposal ini, maka peneliti mengacu kepada sistematika berikut:

BAB I : Pendahuluan. Pada bab ini berisikan latar belakang, fokus penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika penelitian.

BAB II : Kajian Teori. Pada bab ini berisikan teori mengenai prokrastinasi akademik, siswa dan penelitian relevan.

[12] Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik :Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023).

BAB III : Metodologi Penelitian. Pada bab ini berisikan jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik keabsahan data.

BAB IV : Berisikan hasil penelitian yang terdiri atas hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V :Berisikan kesimpulan dan saran

BAB II

LANDASAN TERORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asalnya kata prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya esok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procratinator*.

Prokrastinasi akademik adalah kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Prokrastinasi akademik merupakan tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan. Orang yang menunda menyelesaikan tugas untuk seharusnya diselesaikan, maka ia lebih suka menghabiskan waktu untuk ngobrol bersama teman atau menonton televisi. [1]

Beberapa penelitian berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah *to voluntariry delay an inteded course of action despite expecting to be worse-off for the delay"*, artinya prokrastinasi akademik adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat

[1] Adi Atmoko and Nur Hidayah, *Landasan Ssoail Budaya Dan Psikologis Pedidikan*, 2014.

menghasilkan dampak buruk. Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja.

Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kekurangan sesuaian kronis antar internsi, priotitas atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya.

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah tindakan yang gemar untuk menunda pekerjaan dan lebih memilih kegiatan yang menarik bagi inividu tersebut. Hal ini juga dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum dalam buku Nur, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif yang akan menimbulkan kerugian bagi seseorang diantaranya yaitu tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi karena ada perasaan cemas sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.[2]

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum dalam buku Lesmana adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dalam kamus (*Oxford English Reference*

[2] Nur Azizah, *Struktur Dan Kultur Budaya Dalam Keluarga Di Era AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) Di Lingkungan Keluarga Kota Bandung* (Bandung, 2020).

Dictionary), prokrastinasi bermakna "menunda aksi, khususnya ketika tidak memiliki alasan yang jelas". Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas akademis (seperti mengerjakan pekerjaan rumah (PR), mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah). Mayoritas mahasiswa lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian. Sama halnya dengan pendapat Bums, Dittman, Nguyen dan Mitchelson menjelaskan bahwa prokrastinasi akademis adalah tugas yang menunda keterlibatan dalam tugas-tugas atau kegiatan sekolah yang terkait dengan indikasi tertentu.[3]

Menurut Steel dan Klingsieck dalam buku Lesmana, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya seperti tidak maksimal hasil pekerjaan dan mengakibatkan stres karena *deadline* yang semakin dekat. Prokrastinasi sulit diubah sebab orang yang menunda-nunda akan sering fokus pada strategi mengatasi emosi, menunda untuk mengatasi sumber dari penundaan mereka.

Menurut Brown dan Holzman menyatakan istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu pekerjaan atau tugas disebut seseorang yang

[3] Gusman Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Kencana, 2022).

melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.[4]

Ghofron dan Risnawita menambahkan seseorang yang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secaar memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.[5]

Prokrastinasi juga dibagi dalam beberapa tipe dan faktor demografis (nilai-nilai budaya). Bahasa lain dari prokrastinasi adalah menipu diri sendiri atau membandingkan dirinya dengan seseorang yang melakukan prokrastinasi namun kualitas dirinya jauh di atas orang tersebut, sehingga merasa memiliki kekuatan untuk melakukan proktastinasi. Kim, Fernandez dan Terrier membagikan tipe kepribadian prokrastinasi menjadi 2 yaitu prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif.[6]

Tuckman dalam buku Fitriati, menambahkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecederungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Hal ini seringkali diakibatkan oleh ketidakmampuan untuk mengatur waktu

[4] Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, ed. Gusman Lesmana (Medan: UMSU Press, 2021).
[5] Ghuffron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016).
[6] Ni'matuzahroh, Sulivan Fitriati, and Atika Pertmata Sari, *Psikologi Sekolah Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2023).

secara efektif dan kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang atau membosankan.[7]

Klingsiec di dalam Buku Satria, menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya diselesaikan, yang seringkali disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, kecemasan dan kurangnya motivasi. Prokrastinasi dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.[8]

Sedangkan menurut Silver seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga meminta waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.[9]

Prokrastinasi akademik sering terjadi pada pelajar yang memiliki keyakinan tidak irasional yang muncul akibat dari kesalahan mempersepsikan tugas sekolah yang dipandang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan serta ketakutan akan gagal yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas sehingga kemampuannya diberikan penilaian yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Bums

[7] Fitriati Ni'matuzahroh, *Psikologi Sekolah:Kons3p, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health* (Malang: UMM Press, 2023).
[8] Satria Efandi, Riva Nadia Putri, and Wiwik Indrayen, *Teori Psikologi Komprehensif* (Pontianak: Suluah Kato Khatulistiwa, 2025).
[9] Ghuffron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*.

yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang dilakukan oleh siswa terhadap keterlibatan pada tugas-tugas atau kegiatan sekolah yang terkait.

Aspek-aspek seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat dilihat dari bagaimana seseorang itu menunda memulai ataupun menyudahi tugas atau pekerjaannya, lambat dalam proses melakukan tugas, adanya perbedaan waktu antara perencanaan dengan kerja nyata dan cenderung bergelut dengan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan.[10]

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik berkaitan dengan pengelolaan waktu yang kurang baik. Pengelolaan waktu yang kurang baik ini terjadi karena adanya kesenjangan waktu antara harapan dan kenyatakaan untuk memulai mengerjakan tugas, akibatnya tidak ada kepastian oleh siswa untuk memulai mengerjakan tugas yang diberikan. Selain itu beberapa siswa berusaha untuk menghindari menyelesaikan tugas dengan meelakukan hal-hal yang menyenangkan dan merupakan kegemarannya.

Manusia terkadang memiliki dua kebiasaan yaitu kebiasaan baik dan kurang baik. Kebiasaan itu pun tak luput dalam kehidupan sehari-hari. Tidak sedikit orang yang pernah melakukan kebiasaan kurang baik, salah satu contohnya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah

[10] Nelani Khairun et al., "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Prokrastinasi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa BK Di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djaml Djambek Bukittinggi," *Journal Of Social Science Research* 4, no. 2 (2024).

perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang disekitarnya, seperti yang telah dijelaskan oleh Ellis dan Knaus bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan lebih senang melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga kebiasaan itu memiliki efek negatif seperti terlambatnya mengumpulkan tugas atau tidak selesai tepat waktu.[11]

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.

Ciri-ciri penundaannya yaitu penundaan dalam memulainya atau menyelesaikan kewajiban yang ada, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, penundaan waktu antara rencananya dan kinerja sebenarnya, dan penundaan dalam melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan.[12]

Siswa yang prokrastinasi cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menyiapkan, mengerjakan tugas dan melakukan hal lainnya. Terkadang siswa mempersiapkan secara berlebihan padahal hal tersebut tidak diperlukan. Hal inilah yang menyebabkan tugas tidak cepat diselesaikan melainkan hanya menghabiskan waktu yang tidak penting dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu ciri seseorang yang memiliki prokrastinasi tersebut disebut "kelambanan", jadi seseorang

[11] A Ellis and W. J Knaus, *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles* (New York: Signet Books, 19977).
[12] Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 2017.

akan sulit untuk mengatur waktu dan cenderung melakukan sesuatu sampai batas waktu dan tidak terselesaikan.

Menurut Burka dan Yuen dalam buku *Teori-Teori Psikologi*, seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai "kode prokrastinasi". Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinastor, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustasi.

Suatu perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik dapat dilihat dalam indokator tertentu sehingga dapat diukur dan diamati. Adapun ciri-cirinya, yaitu:

a. Penundaan untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas

   Seorang prokrastinasi menyadari bahwa tugas yang dihadapinya saat ini harus segera diselesaikan, ketika tugas sudah diselesaikan maka akan berguna bagi dirinya, akan tetapi ia lebih senang dalam menunda-nunda tugasnya. Hal ini dapat juga dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kesulitan memahami tugas, merasa bosan dan lebih sering bermain gadget.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, karena melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat.

   Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau memenuhi *deadline* yang telah

ditentukan, baik dengan orang lain ataupun dengan rencana yang telah ia rancang sendiri. Siswa sering kali telah merencanakan untuk memulai pengerjaan tugasnya, namun disaat waktu itu sudah tiba ia tidak segera melakukan dan lebih memilih aktifitas yang kurang bermanfaat sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya.

c. Terdapat kesenjangan waktu

Orang yang melakukan prokrastinasi sering kali mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan *deadline* yang ditentukannya sendiri. Maka, akbiatnya ia mengalami kegagalan dalam memenuhi tugas secara tepat waktu.

d. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinasi memiliki ciri-ciri seperti ini, lebih sennag melakukan aktifitas yang kurang bermanfaat dan bersifat menghibur diri. Contohnya, menonton, jalan-jalan, berbelanja dan mendengarkan musik.[13]

Pendapat ini pun dikemukakan oleh Edwin dan Sia bahwa prokrastinasi akademik memiliki 4 ciri meliputi:

a. *Perceived time* (persepsi waktu)

Seseorang yang cenderung menyusun *deadline* namun gagal menepatinya. Sehingga orientasi seseorang yang cenderung

[13] M. Nur Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

melakukan prokrastinasi hanya pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa yang akan datang.

b. *Intenton-action* (Kesenjangan antara niat dengan tindakan)

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki niat atau keinginan namun keinginan tidak sejalan dengan tindakan. Hal ini terkait dengan kesenjangan waktu atara rencana dan kinerja aktual.

c. *Emotional distress* (Kesulitan emosional)

Adanya perasan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilakuk menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

d. *Perceived ability* (Keyakinan terhadap kemampuan diri)

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Sedangkan menurut Rachmahana bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi akademik adalah:

a. Takut gagal (*fear of failure*)

Takut gagal adalah bentuk kekhawatiran seseorang terhadap sesuatu yang buruk akan tugas yang dihadapi. Hal ini terjadi akibat standar yang dimiliki individu lebih dari pada kemampuannya.

Sehingga muncul pikiran akan kegagalan yang sudah di depan mata.

b. Kurang berhati-hati (*impulsiveness*)

Impulsivitas artinya seseorang tidak dapat menahan keinginan, tidak tahan akan situasi tertekan dan lebih menyukai sesuatu yang dianggap menyenangkan.

c. Perfeksionis

Seorang prokrastinator melakukan penundaan terhadap tugas, karena adanya niat untuk melengkapi tugas yang dikerjakan supaya sempurna.

d. Pasif

Seorang prokrastinator yang memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan sempurna seringkali mengimbanginya dengan usaha yang tidak nyata. Sehingga dia hanya akan bersikap pasif pada tugas.

e. Menunda hingga melebihi batas waktu

Orang yang melakukan penundaan biasanya mengatakan berbagai alasan untuk menunda menyelesaikan tugas. Hal ini merupakan perilaku yang sangat tampak dari seroang prokrastinator.[14]

[14] Setiani, *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Ketergantungan Terhadap Facebook* (Universitas Katolik Soegijapranata, 2010).

Dari penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain game online, bermain bersama teman hingga lupa waktu.

3. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi

Penyebab prokrastinasi bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti ketidakmampuan mengelola waktu, rasa takut akan kegagalan, kurangnya pemahaman akan pentingnya tugas dan tanggung jawab tersebut untuk dirinya. Perlu dilakukan upaya untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam hal ini diperlukan kerjasama yang baik dengan pihak sekolah, pengajar ke rumah, orang tua, teman dekat siswa maupun siswa itu sendiri, agar bersama-sama kita mengatasi faktor-faktor penyebab keterlambatan akademik siswa.[15]

Menurut Ghufron dan Risnawati dalam buku Teori dan Pendekatan Konseling, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dikategorikan menjadi 2 macam, yaitu faktor internal dan eksternal:

[15] Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 2017.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-Faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi fisik individu yaitu berarti kondisi tubuh dan jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat daya tangkap dan kemmapuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Misalnya, kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Miligram seseorang yang terkena kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada tidak. Seseorang dapat kehilangan motivasi dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena banyaknya stressor yang diterima.

Kondisi ini rentan membuat siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Tetapi tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.[16]

2) Kondisi psikologis individu

Kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya kemampuan sosial yang tercermin dalam tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas dan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilalu prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor eskternal

Faktor eksternal adalah faktr-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

1) Gaya pengasuhan orangtua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek

[16] Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Medan: Umsu Press, 2021).

penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengaruhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan *avoidance proctination* menghasilkan anak perempuan yang kecenderungan untuk melakukan *avoidance procratination* pula.

2) Kondisi lingkungan

Lingkungan menjadi faktor dalam prokrastinasi, kondisi lingkungan yang kurang kondusif dan kurang pengawasan akademik, dibandingkan dari kondisi lingkungan yang penuh pengawasan.[17]

Mengacu pada penjelasan di atas, menurut Joseph R. Ferrari, faktor yang dapat mempengaruhi proktastinasi akademik pada siswa, diantaranya:[18]

a. Kebiasaan buruk

Prokrastinasi dapat menjadi lebih buruk dengan kebiasaan seperti menunda pekerjaan sampai terakhir, mencari hal lain untuk dilakukan sebagai pengganti tugas atau membiarkan diri terganggu oleh hal-hal yang tidak penting.

[17] Miligram, M. Nur Ghufron, and Rini, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar:Ruzz Media, 2010).
[18] Joseph. R Ferrari, J. L Johnson, and W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 1995).

1) Menunda-nunda tugas sampai *deadline* yang sangat dekat
2) Terlalu terlibat dalam aktivitas hiburan seperti bermain game atau membaca media sosial
3) Mengabaikan tugas dan berfokus pada hal yang tidak penting
4) Berbicara terlalu banyak atau mengambil istirahat terlalu banyak
5) Menunda-nunda tugas karena malas atau tidak bergairah
6) Tidak membuat rencana yang jelas untuk prokrastinasi akademik.

b. Stress

Karena beban tugas dan tekanan yang diberikan oleh orang tua, guru atau dosen, mereka dapat merasa takut dan tidak siap, yang pada gilirannya menyebabkan prokrastinasi. Stress dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan orang gagal menyelesaikan pendidikan mereka. Stress yang dialami siswa dapat berasal dari beban tugas yang berat, tekanan untuk mendapatkan hasil yang bagus dan tidak memilikinya dukungan dari lingkungannya.[19]

Menurut Desmita, stress ini muncul ketika siswa merasakan tekanan emosional akibat ketidakmampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik yang ada. Penyebab utama dari stress akademik adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan

[19] Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik :Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas*.

pembelajaran. Faktor-faktor ini meliputi tekanan untuk meraih presktasi akademik yang baik, panjangnya waktu belajar, jumlah tugas yang diterima, hasil yang kurang memuaskan, kecemasan saat menghadapi ujian, serta kekhawatiran tentang pilihan jurusan dan masa depan karir.[20]

c. Keyakinan diri

Kepercayaan atau keyakinan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri. Kepercayaan diri sangat penting bagi setiap orang, jadi orang yang percaya diri memiliki harapan-harapan yang realistis dan penilaian yang positif terhadap diri mereka sendiri. Oleh karena itu, kepercayaan diri harus ditingkatkan dan dilatih dengan berpikir positif sepanjang waktu. Fanun mengatakan bahwa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang paling penting dalam kehidupan.

Orang yang percaya diri dalam kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realisits. Siswa yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak yakin tentang tugas mereka dan cenderung tidak percaya pada kemampuan mereka sendiri dan takut akan kegagalan. Ini dapat menyebabkan keterlambatan dan kesulitan menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, latihan penting untuk meningkatkan keyakinan diri siswa. Latihan juga membantu

[20] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).

mereka berpikir untuk lebih positif lagi, mencapai tujuan yang terukur dan memotivasi diri.[21]

d. Kebiasaan Media sosal

Media sosal, memengaruhi pandangan dan interaksi rang. Remaja yang sering menggunakan media sosial dapat mengubah cara berkomunikasi dan membangun hubungan serta perkembangan indentitas mereka. Teori *Uses and Gratifications*, media sosial digunakan oleh remaja untuk memenuhi berbagai kebutuhan, termasuk kebutuhan sosial, kebutuhan hiburan dan kebutuhan akan hal informasi. Namun, penggunaan berlebihan dapat berdampak buruk.

Media sosial juga dapat membuat mahasiswa bosan dan tidak termotivasi, membuat mereka enggan mengerjakan tugas. Beberapa siswa mungkin tertekan dan mereka perlu membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial, yang dapat menyebabkan depresi dan menurunkan motivasi dan produktivitas. Akibatnya, penting bagi siswa untuk mengatur penggunaan media sosial dan membatasi waktu yang mereka habiskan untuk melakukan kegiatan ini.[22]

[21] Lina Novita, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa," *Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)* 4, no. 2 (2021): 92–96.
[22] Rulli Nasrullah, *Media Sosial, Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Sosioteknologi* (Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2023).

e. Kebutuhan untuk mencari kesenangan

Seseorang mungkin memutuskan untuk menunda tugas akademik mereka dan menemukan kesengangan lain, seperti bermian video game atau menonton TV. Beberapa faktor memengaruhi keinginan seseorang untuk menikmati prokrastinasi akademik, salah satunya adalah manajemen waktu. Seberapa baik seseorang mengatur waktunya dan memproiritaskan tugas yang penting dapat memengaruhi seberapa banyak prokrastinasi yang mereka miliki.

f. Kurangnya motivasi

Seseorang mungkin merasa tidak terdorong untuk menyelesaikan tugas dan memberikan prioritas pada hal-hal lain yang lebih menarik bagi mereka. Salah satu faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah kurangnya motivasi. Beberapa faktor yang berkontribusi pada kurangnya motivasi termasuk tidak memiliki minat pada materi atau tugas, kelelahan fisik dan mental, kebutuhan untuk menghindari tekanan dan tidak memiliki tujuan jangka panjang. Kurangnya motivasi dapat menyebabkan tugas-tugas akademik tertunda dan memperburuk keadaan.[23]

[23] H. B Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021).

Selain itu menurut Lakein, faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu:

a. Time Management Problem

Manajemen waktu menurut Laikein melibatkan proses penentuan kebutuhan (*determining needs*), penentuan tujuan pencapaain persyaratan (*goal setting*), penentuan prioritas dan perencanaan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Kebanyakan orang yang suka menunda-nunda memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

b. Prioritas

Ini sangat penting agar bisa menangani semua masalah atau tugas secara tertib sesuai dengan kepentingannya. Siswa yang menunda-nunda tidak memperhatikan hal ini karena siswa harus memprioritaskan studi, padahal mereka lebih menyukai kegiatan lain yang tidak membantu kelangsungan proses pembelajaran.

c. Karakteristik Tugas

Karakter atau sifat tugas rumah atau kursus. Apabila terlalu sulit, siswa biasanya menunda pekerjaan rumah. Hal ini juga dipengaruhi oleh motivasi internal ataupun eksternal siswa.

d. Karakter Pribadi

Karakter ini termasuk kurangnya percaya diri, mood berubah dan irrasionalitas. Jika orang kurang percaya diri dalam bekerja, mereka cenderung menunda pekerjaan dan takut melakukan kesalahan. Siswa yang moodnya sering berubah adalah siswa yang hampir selalu meninggalkan pekerjaan. Burka dan Yuen mengulangi hal ini dari orang yang suka menunda-nunda. Mereka percaya bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, jadi lebih aman baginya untuk tidak segera melakukannya, karena hal itu akan mengakibatkan hasil yang tidak memuaskan.[24]

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Selain itu juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus menerut diulang. Kemudian juga performa akademik yang rendah, stress, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan dan produktivitas, terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa dan menyalahkan diri sendiri.[25]

[24] Alan Lakein, *How to Get Control of Your Time and Your Life.* (New York: Signet Books, 1984).
[25] Ferrari, Johnson, and McCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.

Menurut Nur Ikhram dan Herman terdapat teori Burqa dan Yuen mengemukakan dampak dari perilaku prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi 2 yaitu dampak positif dan negatif.

a. Dampak positif

Dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain. Perilaku menunda-nunda akademik selain berimplikasi negatif, juga berdampak positif bagi prokrastinator, yaitu adanya peningkatan informasi tentang materi pembelajaran dan peningkatan motivasi dalam mengerjakan tugas kuliah.

b. Dampak negatif

Pengaruh negatif adalah pengaruh kuat yang berdampak negatif pada individu atau kelompok prang tertentu. Penundaan akademik berdampak negatif pada orang yang suka menunda-nunda. Dan cenderung akan memiliki perasaan bersalah atau menyesal, pengerjaan tugas yang kurang optimal dan mengalami keterlambatan pada kelulusan studi.[26]

Rothblum, Solomon dan Murakami memaparkan jika prokrastinasi dilakukan secara berkelanjutan akan berdampak buruk pada kehidupan siswa. Van Wyk menyatakan bahwa prokrastinasi

[26] Mochammad Nur Ikhram Burhan and Herman, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Pengetahuan Sosial* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019).

akademik memiliki dampak emosional yang signifikan. Dampak kongkrek terjadi di luar diri individu. Ini berdampak pada 3 hal, procrastinator itu sendiri, kampus dan lingkungan sosialnya.

Selain itu dampak emosional yang akan dirasakan oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, adanya sindiran dari tetangga dan keluarga, kehilangan teman-teman seangkatan karena mereka sudah sibuk dengan berbagai macam aktivitas setelah kuliah. Mahasiswa semakin tidak percaya diri akibat mendapatkan sindirian dati tetangga dan keluarga. Selain itu, karena mereka kehilangan teman seangkatan yang dapat membantunya, mereka juga merasakan risih akibat bergabung dengan angkatan di bawahnya dalam kelas, yang membuat mahasiswa merasakan malas untuk pergi ke perkuliahan.

Schouwenburg dalam buku Mengelola Porkrastinasi Akademik, menjelaskan bahwa rasa bersalah ketidakpercayaan diri dan tekanan untuk menyelesaikan tugas dapat memunculkan sebagai akibat dari prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang karena mereka mungkin merasa tidak puas dan tidak bahagia dengan kinerja mereka. Karena mereka sering menunda tugas hingga waktu terakhir dan memiliki sedikit waktu untuk mempersiapkan dan menyelesaikan tugas dengan baik, prokrastinasi juga dapat berdampak pada hasil belajar dan prestasi akademik individu.[27]

[27] Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik :Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas*.

B. Siswa

1. Pengertian Siswa

Pengertian siswa atau siswa menurut ketentuan umum Undang Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yan tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian siswa adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

Bagi Ahmadi siswa merupakan wujud manusia sebagai orang/individu (manusia seutuhnya). Orang diartikan sebagai "seseorang yang tidak bergantung terhadap orang lain, dalam makna betul-betul seseorang individu yang memastikan diri sendiri serta tidak dituntut dari luar, memiliki sifat-sifat serta kemauan sendiri. Sebaliknya Tim dosen UPI berpendapat bahwa siswa sebagai siswa merupakan salah satu *input* yang turut memastikan keberhasilan proses pembelajaran.[28]

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Di dalam proses belajar-mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Menurut Al-Ghazali, siswa adalah orang yang sedang berada pada fase pertumbuhan

[28] Imanuddin Hasbi, Dian Cita Sari, and Lailatul Isnaini, Perkembangan Siswa (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021).

dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis, pertumbuhan dan perkembangan merupakan ciri dari seorang siswa yang perlu bimbingan dari seorang pendidik.[29]

Menurut Maslow anak didik "murid" dalam buku Sopian sebagai mansia yang mendayagunakan ranah kognitifnya semenjak berfungsinya kapasitas meotor dan sensorinya. Menurut Arifin, menyebut "murid" maka yang dimaksud ialah manusia didik sebagai makhluk yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing-masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal yakni kemampuan fitrahnya.[30]

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, bisa disimpulkan bahwa siswa adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik secara mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang peneliti lakukan dapat dikemukakan berikut ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ferlia Herdini pada tahun 2019 yang berjudul "Analsis Faktor Penyebab Porkrastinasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X IPS SMA Negeri 10 Pekanbaru".

[29] Fika Hidayatul Munawaroh, *Pengertian Manajemen, Manajemen Kelas Dan Pengelolaan Kelas* (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2022).
[30] Ade Sopian, *Evaluasi Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Di Madrasah: Tinjauan Praktis, Teori, Strategi Dan Implementasi* (Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2024).

Berdasarkan penelitian yang relevan diteliti oleh Herdini (2019), ditemukan bahwa prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Secara rinci, faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu sebesar 60,85% dan kondisi psikologis sebesar 72,08%. Sementara itu, faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orang tua sebesar 44,20% dan kondisi lingkungan sebesar 62,14%. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas tentang proktastinasi akademik pada ssiwa faktor penyebabnya. Perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan peneltian penulis menggunakan metode kualitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Olmade Putri Bondar pada tahun 2022 yang berjudul "Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabupaten Tapanuli Tengah". Berdasarkan penelitian relevan yang telah diteliti oleh Olmade (2022), ditemukan bahwa prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dengan rincian yang spesifik. Faktor internal meliputi kondisi fisik sebesar 26% dan kondisi psikologis sebesar 24%. Sementara itu, faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang masing-masing memberikan kontribusi sebesar 25%. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa faktor internal dengan indikator kondisi fisik (26%) merupakan penyebab yang paling dominan dalam

memicu prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah tersebut. Persamaannya dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas mengenai prokrastinasi akademik pada siswa beserta faktor-faktor penyebabnya. Perbedaannya dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian yang berfokus pada siswa SMP dan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan penelitian penulis berfokus pada subjek siswa SMA dengan menggunakan metode kualitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Paragita pada tahun 2022 yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa". Berdasarkan penelitian yang relevan yang diteliti oleh Annisa (2022), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) dengan koefisien determinasi sebesar 32,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri siswa kelas XI di sekolah tersebut tergolong rendah, sementara tingkat prokrastinasi akademiknya tergolong tinggi. Temuan ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di jenjang SMA. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian terdahulu secara spesifik menguji hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti penulis lebih fokus pada berbagai faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Pratama pada tahun 2022 yang berjudul "Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Siswa Kelas VII Selama Pandemi Covid 19 Di SMA Negeri 7 Bandar Lampung". Berdasarkan penelitian yang relevan yang telah diteliti oleh Yuni (2022) ditemukan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa selama pandemi meliputi faktor internal dan eksternal, seperti kondisi kesehatan fisik, keterbatasan sarana teknologi (tidak memiliki handphone atau kuota), ketidakmampuan mengelola waktu antara belajar dan bermain game, serta kurangnya perhatian orang tua dan motivasi belajar akibat lingkungan yang tidak mendukung. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian terdahulu secara spesifik meneliti prokrastinasi dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, sedangkan penelitian penulis berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa dalam kondisi pembelajaran secara umum.
5. Penelitan yang dilakukan oleh Syifatunnazmiah pada tahun 2023 yang berjudul "Prokrastinasi Akdemik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta." Berdasarkan penelitian yang relevan yang telah diteliti

oleh Syifatunnazmiah (2023) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswi dalam menyusun skripsi. Faktor pertama adalah faktor internal, yaitu kondisi fisik individu seperti sering merasa cepat lelah, pusing, dan mual, serta kondisi psikologis individu seperti mudah cemas, kurang percaya diri, dan kehilangan motivasi. Faktor kedua adalah faktor eksternal, yaitu pola asuh orang tua yang membuat mahasiswi mengalami prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademk dan menggunakan metode kualitatif. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, meneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan penelitian penulis berfokus pada siswa dan mengkaji faktor-faktor prokrastinasi akademik secara lebih spesifik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa penulisan dari perilaku yang dapat diamati dari subjek itu sendiri.[1]

Metode ini digunakan untuk mengetahui kondisi nyata yang ada di lokasi penelitian. Metode ini berusaha memahami fakta dibalik kenyataan yang dapat diamati secara langsung, yaitu "mengetahui faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa". Metode ini berfokus pada pemahaman fenomena secara mendalam, bukan mengukur frekuensi atau menguji hipotesis. [2]

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini penulis lakukan di SMAN 1 Banuhampu. Alasan penulis melakukan penelitian di tempat tersebut adalah karena menemukan permasalahan tentang siswa yang masih sering melakukan perilaku prokrastinasi, terutama dalam penyelesaikan sejumlah tugas yang menjadi kewajiban mereka. SMAN 1 Banuhampu memiliki siswa yang beragam di mana siswa menghadapi tuntutan akademis yang semakin meningkat dan tugas yang beragam menuntut perhatian serta manajemen waktu yang baik.

---

[1] Suharsinis Arikunto, *Prosesdur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

[2] Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Persada, 2012).

Dengan karakteristik siswa tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi dalam penyelesaian tugas.

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan pihak sekolah dalam merancang strategi lebih efektif untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan prokrastinasi, sehingga mereka dapat mencapai hasil akademik yang lebih baik dan mempersiapkan diri dengan baik untuk masa depan mereka.

C. Informan Penelitian

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Jadi, informan mempunyai banyak pengalaman tentang latar belakang penelitian, informan berkewajiban secara sukarela sebagai tipe peneliti, walaupun hanya bersifat informal sebagai anggota tim dengan kebaikannya kesukarelaannya, informan dapat memberikan pandangan tentang nilai-niali, sikap, proses dan kebudayaan menjadi latar belakang setempat.[3]

1. Informan kunci, yaitu orang yang dijadikan sumber informasi utama dalam penelitian. Informan kunci dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang bisa diwawancarai, khususnya siswa yang sering menunda-nunda tugas atau lalai dalam mengerjakan tugas.
2. Informan pendukung, yaitu informan tambahan setelah informan kunci. Adapun yang menjadi informan pendukung dalam penelitian

[3] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosdakarya, 2001).

ini adalah wali kelas, guru mata pelajaran dan guru BK yang berada di SMA N 1 Banuhampu.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang dinginkan.[4] Dalam penelitian ini instrumen yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data, yaitu:

1. Observasi

   Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi yaitu cara mengumpulkan data dengan cara mengamatan dan pencatatan secara langsung dengan sistematis terhadap fenomena yang terjadi di lapangan. Metode ini digunakan untuk melihat perasaan siswa dengan demikian observasi adalah pengamatan yang dilakukan oleh observer dengan menggunakan indra terhadap suatu objek guna mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.[5]

   Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat pengumpul data berupa pedoman observasi dan penulis melakukan observasi langsung terhadap siswa kelas XI yang ada di SMAN 1 Banuhampu untuk

[4] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011).
[5] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009).

melihat gejala-gejala perilaku prokrastinasi akademik yang muncul selama proses belajar dan penyelesaian tugas berlangsung. Pengamatan ini dilakukan secara berulang pada berbagai situasi, baik saat guru memberikan tugas di kelas, saat jam pelajaran berlangsung, maupun saat siswa berinteraksi dengan teman sebayanya, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih dan tidak hanya terpaku pada satu momen tertentu saja. Pedoman obsevasi disusun berdasarkan teori faktor penyebab prokrastinasi aakdemik dari Ghufon dan Risnawati, yang terbagi ke dalam faktor internal dan ekternal.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses pengumpulan data non tes dengan menggunakan teknik pernyataan secara lisan pada responden.[6] Wawancara adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan dan dijawab secara lisan juga. Wawancara dilakukan secara terstruktur. Wawancara mendalam adalah suatu wawancara tanpa *alternative* jawaban dan dilakukan untuk mendalami informasi dari seorang informan.

Maka wawancara mendalam perlu berulang kali antara pewawancara dengan informan. Berulang kali berarti menanyakan hal-hal berbeda kepada informan yang sama untuk tujuan informan

[6] Fadhilla Yusri, *Instrumen Non Tes Dalam Konseling* (Bukittinggi, 2014).

yang sudah didapat dalam wawancara sebelumnya atau mendalami hal-hal yang muncul dalam wawancara yang telah dilakukan sebelumnya dengan seorang informan.[7]

Melalui wawancara ini peneliti dapat memperoleh cerita langsung dari siswa mengenai apa yang sesungguhnya terjadi di balik gejala yang diamati seperti kebiadaan begadang, alasan menunggu mood, kondisi keluarga di rumah, hingga pengaruh pergaulan dengan teman sebaya, sehingga data yang diperoleh benar-benar berangkat dari perspektif siswa sendiri, bukan sekadar interpretasi sepihak dari peneliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa pedoman wawancara secara semi terstruktur yang ditujukan kepada kelompok informan, yaitu siswa kelas XI sebagai informan kunci, serta wali kelas, guru mata pelajaran dan guru BK sebagai informan pendukuung. Kedua kelompok informan ini digunakan agar peneliti dapat membandingkan dan melengkapi informasi yang diperoleh sehingga data yang dihasilkan lebih kaya dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori faktor penyebab prokrastinasi akademik dari Ghufron dan Risnawati.

[7] Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

E. Teknik Analisis Data

Data adalah gambaran atau keterangan catatan tentang ada dan keadaan sesuatu. Data yang didapatkan peneliti dari teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara dan dokumentasi.

Data ini dikumpulkan sampai data tersebut penuh. Data yang diperoleh dianalisis dengan kualitatif. Proses analisis data kualitatif merupakan suatu prosedur yang berkelanjutan dimlai dari mengorganisasikan data melalui pemeriksaan data dengan cermat. Dalam pengolahan data mengolah data dengan cara menguraikan dan menghubungkan dengan aspek-aspek yang lain lalu memberikan makna kemudian baru diambil kesimpulan. Menurut Milies dan Hubermen dalam buku Emzir terdapat tiga macam kegiatan yang dilakukan dalam analisis data, yaitu:

1. Reduksi Data (Data *Reduction*)

   Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstrak dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan lapangan tertulis. Reduksi data adalah suatu analisis yang mempertajam, memilih dan menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digunakan dan diverfikasi.

2. Model Data.

   Model data adalah suatu kumpulan informasi yang tersusun dan membolehkan pendeskripsian kesimpulan serta pengambilan tindakan. Model yang baik adalah suatu jalan masuk utama untuk analisis kualitatif yang valid. Model tersebut mencakup berbagai jenis matrik,

grafik, jaringan kerja dan bagan. Semua dirancang untuk merakit informasi yang tersusun dalam suatu yang dapat melihat apa yang terjadi dan dapat dengan baik menggambarkan kesimpulan yang dijustifikasikan maupun bergerak ke analisis tahap berikutnya model menyarankan yang bermanfaat.

3. Verifikasi Data.

Kesimpulan akan dilakukan dengan melihat kesimpulan awal yang telah dibuat dan temuan data-data di lapangan. Bila data yang dikumpulkan mendukung kesimpulan awal maka kesimpulan yang dikemukankan merupakan yang kreadibel, namun apabila data yang ditemukan merumuskan kesimpulan maka kesimpulan tersebut dapat berupa hipotesis atau suatu teori baru.

F. Teknik Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dalam penelitian kalitatif merupakan metode untuk meningkatkan validasi dan keandalan data dengan menggabungkan berbagai sumber data, teori, metode, waktu maupun investigator. Dengan melakukan triangulasi, peneliti dapat memperoleh pandangan yang lebih holistik terhadap fenomena yang diteliti, karena data yang dihasilkan dari suatu metode dapat saling melengkapi atau memperkuat hasil dari metode lainnya.[8]

[8] Bambang Arianto, *Triangulasi Metode Penelitian Kualitatif* (Balikpapan: Borneo Novelty Publishing, 2024).

Dalam penelitian kualitatif, interpretasi peneliti sangat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu dengan menggunakan triangulasi, peneliti dapat memverifikasi dan memvalidasi data dari berbagai sudut pandang, sehingga hasil penelitian menjadi lebih terpercaya dan akurat. Triangulasi data berfungsi sebagai penyaring (*filter*) sebelum data masuk ke tahap interpretasi: apabila hasil observasi, wawancara dan dokumentasi menghasilkan kesimpulan yang sejalan, maka temuan tersebut dianggap stabil dan konsisten. Sebaliknya, apabila terdapat perbedaan antar-sumber, peneliti melakukan penelusuran dan klarifikasi lebih lanjut sebelum menarik kesimpulan akhir.

Dalam konteks penelitian kualitatif, triangulasi terdiri dari beberapa jenis yang masing-masing dirancang untuk menghadapi tantangan tertentu terkait validitas dan reliabilitas data. [9]

1. Triangulasi sumber data, dilakukan dengan cara menggali dan membandingkan informasi yang sama dari berbagai sumber data yang berbeda. Tujuannya untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tidak hanya berasal dari satu sudut pandang saja, melainkan telah dikonfirmasi dari berbagai pihak yang terkait. Dalam praktiknya, triangulasi sumber data dapat dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara dari beberapa informan, misalnya antara siswa, guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran.

[9] Arianto.

2. Triangulasi metode, dilakukan dengan cara menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Teknik ini diperlukan karena setiap metode pengumpulan data memiliki kelemahan dan keunggulannya sendiri. Dengan menggabungkan beberapa metode, satu metode akan saling menutup kelemahan metode lainnya, sehingga tangkapan atas realitas sosial menjadi lebih terpercaya dan utuh. Dalam praktiknya dapat menggabungkan tiga teknik pengumpulan data, yaitu observasi (pengamatan langsung), wawancara (tanya jawab) dan dokumentasi (studi dokumen).
3. Triangulasi peneliti, dilakukan dengan cara melibatkan lebih dari satu orang peneliti dalam proses pengumpulan dan analisis data. Teknik ini dimaksudkan unutk menghindari potensi bias individu pada peneliti tunggal. Dalam konteks ini, triangulasi dapat dilakukan dengan cara berdiskusi dengan teman sejawat, dosen pembimbing atau peneliti lain yang memiliki pengetahuan terkait latar penelitian.
4. Triangulasi teori, dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu perspektif teoritis dalam menafsirkan data yang sama. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat fenomena penelitian dari berbagai sudut pandang keilmuan yang berbeda. Triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman, asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh. Namun, tahap ini diakui sebagai yang paling sulit

karena dituntut memiliki *expert judgement* ketika membandingkan temuannya dengan perspektif tertentu, lebih-lebih jika perbandingannya menunjukkan hasil yang jauh berbeda.

5. Triangulasi lingkungan/waktu, melibatkan penggunaan lokasi, pengaturan atau faktor lingkungan kunci yang berbeda (misalnya waktu, hari atau musim) untuk melihat konsistensi temuan. Teknik ini dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda-beda, baik pagi, siang, maupun sore untuk menguji apakah data diperoleh konsisten atau bervariasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMAN 1 Banuhampu, ditemukan berbagai gejala prokrastinasi akademik yang tampak dalam keseharian siswa. Gejala-gejala tersebut antara lain siswa yang terlihat mengantuk dan lesu di dalam kelas, siswa yang lebih memilih bermain dan bercanda dengan teman sebaya saat seharusnya mengerjakan tugas, siswa yang izin keluar kelas dengan alasan ke toilet namun ternyata pergi ke kantin, serta siswa yang terlihat tergesa-gesa menyalin tugas teman pada pagi hari sebelum jam pelajaran dimulai. Fenomena-fenomena ini menjadi pintu masuk bagi penulis untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi akademik tersebut melalui serangkaian wawancara mendalam dengan para informan.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri siswa itu sendiri, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, yang turut mendorong munculnya kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan, ditemukan bahwa faktor internal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisik yang terdiri dari kelelahan dan kesehatan, serta kondisi psikologis yang

terdiri dari motivasi, kontrol diri, kecemasan, takut gagal, dan kepercayaan diri.

a. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil observasi yang penulis laksanakan, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu menunjukkan tanda-tanda kelelahan fisik selama berada di sekolah. Tanda-tanda tersebut tampak dari siswa yang terlihat mengantuk, sering menguap, dan beberapa kali tertidur di dalam kelas pada saat jam pelajaran maupun saat diberikan tugas oleh guru. Kondisi ini terutama tampak pada jam-jam pelajaran siang atau pada pagi hari setelah siswa mengerjakan tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan. Selain kelelahan, penulis juga mengamati adanya siswa yang tampak tidak bertenaga dan pucat, bahkan beberapa di antaranya terlihat izin pulang dengan keluhan pusing dan tidak enak badan pada saat jam pelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa kelelahan sering kali dirasakan ketika harus menghadapi tugas yang banyak atau sulit. Hal tersebut diperkuat oleh wawancara dengan 6 siswa:

"Sering, apalagi kalau tugasnya banyak atau susah, saya langsung ngerasa capek mental duluan. Akibatnya saya jadi nunda terus, mikir 'nanti aja deh', ujungnya numpuk, jadi makin stres, dan pas dikumpulin tugasnya nggak selesai semua."[1]

[1] Siswa berinisial O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (9 Juni, 2026).

"Pernah, pada saat saya setelah mengikuti turnamen futsal seperti pada saat turnamen angkatan, besoknya pada saat di sekolah saya hanya tidur-tiduran di kelas dan saya membuat alasan kurang enak badan."[2]

"Iya, saya sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru dan merasa capek ketika mendengarkan. Pengaruhnya sangat berdampak fatal, banyak tugas saya yang kosong dan bisa mengakibatkan tinggal kelas."[3]

"Iya bu, sering sekali. Soalnya saya pulang sekolah langsung kerja bantu orang tua di pasar sampai malam. Sampai rumah sudah kecapean, langsung tidur aja tidak sempat buka buku. Besoknya di sekolah saya mengantuk, jadinya saya tidur di kelas. Akhirnya tugas-tugas banyak yang tidak selesai."[4]

"Iya, Bu. Saya pernah beberapa kali menunda mengerjakan tugas karena sedang sakit atau badan kurang enak. Waktu saya jatuh dari motor, saya tidak masuk sekolah selama hampir dua minggu sehingga banyak tugas yang menumpuk. Setelah kondisi saya mulai membaik, saya masih menunda mengerjakannya karena merasa sudah terlalu banyak tugas."[5]

"Iya bu, hampir tiap kali ada tugas saya ngerasa males duluan. Apalagi kalau tugasnya susah dan butuh waktu lama, langsung aja saya tunda. Saya pikir nanti aja kerjainnya, tapi nanti itu nggak pernah datang. Ujung-ujungnya tugas numpuk banyak dan saya stres sendiri."[6]

Wali kelas juga mengamati fenomena kelelahan di kalangan siswa, meskipun menurutnya kelelahan yang terjadi bukan karena bekerja di rumah atau di tempat lain, melainkan karena proses belajar mengajar yang panjang sampai jam 4 sore. Wali kelas menjelaskan:

"Secara umum untuk kelelahan fisik ada tetapi bukan kelelahan karena bekerja di rumah atau di tempat lain melainkan kelelahan

[2] Siswa berinisial F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (9 Juni, 2026).
[3] Siswa berinisial A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (10 Juni, 2026).
[4] Siswa berinisal R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (10 Juni, 2026).
[5] Siswa berinisial FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (10 Juni, 2026).
[6] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik* (9 Juni, 2026).

karena waktu proses belajar mengajar (PBM) yang panjang sampai jam 4 sore... Untuk kelelahan secara berlebihan tidak ada, yang sering terlihat lebih kepada mengantuk."[7]

Sedangkan Guru mata pelajaran PAI juga memberikan pandangan yang mengenai hubungan antara kelelahan dan prokrastinasi. Guru PAI menjelaskan:

"Kalau soal hafalan, cukup sering menjadi alasan muncul, tapi menurut ibu itu sering kali hanya menjadi alasan aja. Anak-anak bilang capek, ngantuk atau kurang enak badan, padahal kalau ditelusuri lebih dalam sebenarnya mereka belum mulai menghafal sama sekali sejak jauh-jauh hari. Jadi, kelelahan itu biasanya muncul karena mereka baru 'kebut semalam' mendekati ujian, bukan penyebab utama ujian mereka tertunda."[8]

Sedangkan di sisi lain Guru mata pelajaran PKN juga memberikan pandangan yang serupa:

"Kalau menurut ibu, kondisi fisik yang tidak sehat (sakit) memang menjadi salah satu penyebab keterlambatan pengumpulan tugas, tetapi frekuensinya tidak terlalu sering dan biasanya jika yang sakit ini adalah siswa pintar atau memiliki semangat belajar yang kuat maka seringkali siswa itu akan menanyakan kembali kapan tugas yang terlambat dikumpulkannya lagi. Berbeda dengan siswa yang malas belajar, apabila dia tidak hadir ke sekolah terutama dengan alasan sakit maka dia tidak akan mengumpulkan tugas tersebut."[9]

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru BK selaku informan pendukung juga memberikan pandangannya mengenai pengaruh kelelahan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal di atas diperkuat wawancara dengan Guru BK:

"Berpengaruh, karena kebiasaan tersebut banyak mempengaruhi siswa menjadi lalai dalam mengerjakan tugasnya, mereka juga cenderung mengantuk saat PBM berlangsung... Kebanyakan

[7] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas* (11 Juni 2026, 2026).
[8] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta* (10 Juni, 2026).
[9] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi* (10 Juni, 2026).

saling berkaitan. Misalnya siswa sering begadang main HP atau mengerjakan tugas di menit-menit terakhir, akhirnya kurang istirahat dan besoknya kelelahan. Jadi pola hidup dan kebiasaan belajar memang cukup berpengaruh."[10]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara siswa, guru BK, guru mata pelajaran PAI dan PKN, dapat dipahami bahwa kondisi fisik seperti kelelahan dan kesehatan memang menjadi faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang terbiasa menunda akan mengerjakan tugas di menit-menit terakhir, yang menyebabkan mereka begadang dan kelelahan. Kelelahan tersebut kemudian digunakan sebagai alasan untuk menunda tugas berikutnya, sehingga terbentuklah siklus yang sulit diputus. Namun, kasus siswa R menunjukkan bahwa kelelahan juga bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti tuntutan ekonomi dan pekerjaan, yang kemudian memicu prokrastinasi karena siswa tidak memiliki waktu dan energi yang cukup untuk mengerjakan tugas.

b. Kondisi Psikologis

Selain kondisi fisik, faktor psikologis memiliki peran yang sangat besar dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan lima aspek kondisi psikologis yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik

[10] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras* (11 Juni 2026, 2026).

siswa, yaitu motivasi, kontrol diri, kecemasan, takut gagal, dan kepercayaan diri.

1) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri siswa untuk melakukan sesuatu. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa rendahnya motivasi menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki motivasi rendah cenderung menunda tugas karena tidak ada dorongan kuat dari dalam dirinya untuk segera menyelesaikan pekerjaan. Hal ini diperkuat wawancara dengan 5 siswa, mengungkapkan pengalamannya ketika mendapat tugas dari guru:

"Yang saya rasain pertama kali pas dapet tugas itu 'aduh nunda dulu deh', jarang langsung semangat karena saya langsung mikir tugasnya susah, banyak, dan pasti makan waktu, jadi daripada stres duluan, saya pilih buat tunda, tapi ya gitu tugas numpuk dan pas mau dikerjain udah mepet deadline."[11]

"Yang saya rasakan sedikit berat hati, karena aku sangat malas kalau tugas itu susah menumpuk apalagi aku seorang atlet yang banyak dispennya."[12]

"Dikarenakan saya hanya suka belajar dengan mata pelajaran yang saya suka seperti mata pelajaran bahasa inggris, bahasa indonesia dan olahraga, kalau bagi saya dengan melihat apakah pelajaran ini mudah baru saya mau pelajari dan mengerjakannya, tapi kalau sudah melihatnya sulit saya males atau tidak sama sekali ingin memahaminya."

[11] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[12] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

Lebih lanjut, siswa A mengungkapkan penyebab ketidaksukaannya terhadap mata pelajaran tertentu:

"Karena saya tidak menyukai gurunya, saat gurunya menjelaskan kurang jelas dan tidak masuk materinya sama saya."[13]

"Yang saya rasa pertama kali pasti 'aduh males ah'. Saya jarang langsung semangat ngerjain tugas, soalnya kebanyakan tugas itu materinya susah atau panjang banget. Contohnya tugas PKN banyak banget nyatetnya bu, gurunya ngasih tugas nyatet 1 bab buku paket, kalau sudah siap pasti ada aja salahnya seperti 'ini terlalu dikit, ini terlalu panjang, pokoknya serba salah deh bu, kalau sama guru pkn'. Mending tunda dulu pikir saya, tapi pas nunda-nunda, tugasnya tambah banyak dan pas mau ngerjain udah mepet deadline."[14]

Sedangkan hasil wawanara dengan wali kelas juga mengamati rendahnya motivasi belajar siswa. Hasil di atas diperkuat wawancara dengan wali kelas:

"Motivasi belajar sedikit kurang, tapi bukan karena kelelahan melainkan karena beberapa faktor lain seperti mengantuk karena main game sampai larut malam dan kurangnya motivasi dari orang-orang terdekat."[15]

Sedangkan guru PAI juga memberikan pandangan yang mengenai motivasi siswa, terutama dalam konteks menghafal:

"Motivasi belajar bervariasi, tapi khusus untuk hafalan, ibu lihat motivasinya cenderung rendah kalau tidak didorong oleh tenggat waktu. Banyak siswa baru semangat menghafal ketika ujian sudah dekat, bukan karena kesadaran pribadi. Ini menunjukkan motivasinya masih bersifat eksternal, bukan dari dalam diri dan itu jelas berkaitan dengan kebiasaan menunda."[16]

---

[13] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[14] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[15] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.
[16] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.

Sedangkan di sisi lain guru PKN juga mengamati hal yang serupa, hal ini diperkuat wawancara:

"Menurut ibu, motivasi belajar siswa kelas XI cukup beragam. Ada yang memiliki motivasi tinggi dalam belajar dan ada juga yang motivasi belajarnya rendah sehingga membutuhkan dorongan baik dari guru maupun orang tua. Ibu melihat rendahnya motivasi belajar memang berkaitan dengan perilaku siswa yang suka menunda-nunda tugas yang diberikan, terutama apabila tugas yang diberikan tidak sesuai dengan yang mereka inginkan atau tugasnya dianggap kurang menarik atau dirasa sulit, maka akan timbul berbagai alasan untuk tidak mengumpulkan tugas atau menunda-nunda mengumpulkan tugas."[17]

Pernyataan ini menegaskan bahwa rendahnya motivasi berkaitan erat dengan perilaku menunda tugas, terutama ketika tugas dianggap tidak menarik atau sulit. Siswa cenderung mencari alasan untuk menghindari tugas yang tidak sesuai dengan preferensi mereka, yang pada akhirnya berujung pada penundaan. Guru BK juga memberikan pandangannya mengenai motivasi siswa:

"Secara umum motivasi mereka cukup beragam. Ada yang semangat, tapi ada juga yang mulai menurun karena merasa jenuh atau terbebani. Motivasi yang rendah memang sering menjadi salah satu alasan siswa menunda mengerjakan tugas."[18]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, dapat dipahami bahwa rendahnya motivasi merupakan faktor internal yang sangat signifikan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi

[17] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[18] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

akademik. Siswa dengan motivasi rendah cenderung menunda tugas, terutama pada mata pelajaran yang tidak disukai atau dianggap sulit. Mereka juga lebih mudah mencari alasan pembenaran untuk tidak mengerjakan tugas, seperti rasa malas, kelelahan, atau ketidaksukaan terhadap guru. Motivasi yang masih bersifat eksternal juga membuat siswa hanya termotivasi ketika ada tekanan, seperti tenggat waktu yang mendekat, yang menyebabkan mereka mengerjakan tugas secara tergesa-gesa di menit-menit terakhir.

2) Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan siswa untuk mengendalikan dorongan dan godaan yang dapat mengganggu fokus pada tugas. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi akademik, terutama dalam menghadapi godaan gadget dan media sosial. Hasil tersebut diperkuat oleh wawancara 6 siswa mengungkapkan kesulitannya dalam mengendalikan diri:

"Sering, kalau lagi belajar pake HP saya mudah tergoda main HP dan media sosial saat mengerjakan tugas. Saya sulit menahan diri karena merasa bosan dan ingin hiburan cepat. Akhirnya saya jadi menunda tugas dan tidak fokus, sehingga penyelesaiannya tidak maksimal dan tidak jarang telat saat pengumpulan."[19]

[19] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

"Iya Bu, saya sering tergoda main HP atau buka media sosial saat mau mengerjakan tugas. Awalnya cuma sebentar, tapi akhirnya jadi lama. Kadang saya juga susah mengontrol diri untuk berhenti main HP, jadi tugas sering ditunda dan baru dikerjakan kalau sudah dekat batas pengumpulan."[20]

"Sangat sulit untuk menahan diri dengan mengerjakan tugas, biasanya saya sering menunda-nunda tugas yang diberikan atau kadang malah tidak membuat tugasnya, mungkin dikarenakan saya terlalu fokus untuk bermain hp."[21]

"Iya, Bu. Saya sering susah menahan diri untuk tidak main HP saat mengerjakan tugas. Awalnya cuma ingin lihat media sosial atau balas chat sebentar, tapi akhirnya keterusan. Akibatnya saya jadi lupa waktu dan tugas sering tertunda. Kadang saya baru mengerjakan tugas kalau sudah dekat batas pengumpulan."[22]

"Hampir selalu bu, saya gampang banget kegoda buka tiktok atau ig pas lagi ngerjain tugas. Awalnya cuma mau lihat sebentar, tapi malah jadi berjam-jam. Saya susah berhenti soalnya di hp lebih seru dan nggak bikin stres dibanding ngadepin tugas yang susah. Jadinya tugas saya sering telat dan hasilnya asal-asalan yang penting siap bu."[23]

"Sering banget bu, saya gampang banget kegoda buka hp pas mau ngerjain tugas. Awalnya cuma mau cek chat atau lihat status sebentar, tapi malah jadi asyik scroll tiktok, main game bahkan hampir tiap malam saya live di aplikasi tiktok bu. Saya susah berhenti soalnya di hp lebih seru dan nggak bikin pusing."[24]

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas, juga mengamati rendahnya kontrol diri siswa. Hasil di atas diperkuat dengan wawancara wali kelas:

"Sering sekali, secara umum siswa yang sering menunda tugas, memang sulit mengontrol dirinya."[25]

[20] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[21] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[22] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[23] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[24] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[25] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.

Sedangkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PAI juga mengamati hal yang sama mengungkapkan:

"Cukup sering, banyak siswa yang sebenarnya punya waktu luang, tapi waktunya habis untuk hal lain seperti main HP, media sosial atau ngobrol dengan teman. Saat ibu tanya kenapa belum menyetor hafalan, jawabannya sering 'belum sempat', 'belum hafal bu'. Padahal sebenarnya bukan tidak sempat atau belum hafal, tapi kurang bisa mengatur prioritas dan menahan diri dari distraksi."[26]

Di sisi lain juga Guru PKN juga mengamati fenomena yang sama mengungkapkan:

"Cukup sering ibu temukan siswa yang mudah teralihkan perhatiannya, apalagi di jam-jam rawan seperti sebelum istirahat atau ada temannya yang lewat atau ada aktivitas dari kelas lain yang ada di depan kelasnya. Bahkan terkadang saat sedang mengerjakan tugas datang temannya dari kelas A yang menghampiri ke kelas B, jadi kesulitan untuk fokus dan mengendalikan diri sehingga tugas yang diberikan jadi tertunda pengerjaannya bahkan terlewat begitu saja dari batas waktu pengumpulan yang sudah ditentukan sebelumnya. Jika sudah seperti ini maka jarang siswa itu akan menyelesaikan tugasnya yang sudah ketinggalan."[27]

Guru BK juga menemukan hal yang sama dalam sesi konseling. Hasil di atas diperkuat oleh wawancara dengan Guru BK:

"Cukup sering. Banyak siswa yang mengaku awalnya hanya ingin membuka HP sebentar, tapi akhirnya malah asyik bermain media sosial atau menonton video sampai lupa waktu."[28]

[26] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[27] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[28] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

Berdasarkan hasil wawancara antara siswa, wali kelas, guru mata pelajaran dan guru BK Guru memberikan keterangan yang saling menguatkan bahwa rendahnya kontrol diri, khususnya dalam menahan godaan bermain telepon genggam dan media sosial, membuat siswa kehilangan fokus dan waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas.

Dengan demikian, berdasarkan triangulasi sumber antara guru dan siswa, lemahnya kontrol diri siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu dalam menghadapi distraksi menjadi salah satu faktor internal yang cukup dominan dalam mendorong perilaku prokrastinasi akademik.

3) Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau khawatir yang muncul ketika siswa dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam, seperti tugas yang sulit atau banyak. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kecemasan menjadi salah satu faktor yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. Hasil wawancara diperkuat oleh 5 siswa mengungkapkan pengalamannya:

"Iya, sering. Saya gampang khawatir berlebihan kalau tugasnya banyak. Pernah saat itu saya mikir 'nggak bakal selesai', 'pasti nilainya jelek'. Karena cemas itu saya malah menghindar, terus pilih main atau tidur biar nggak kepikiran, tapi makin ditunda makin numpuk, dan pas dikumpul saya jadi makin stres karena belum selesai."[29]

"Iyaa bu, saya sering merasa cemas kalau tugasnya sudah numpuk atau susah. Perasaan bikin aku jadi kewalahan dan

[29] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

akhirnya menunda mengerjakan. Ujung-ujungnya aku stress dan susah fokus."[30]

"Saya tidak cemas atau khawatir tetapi hanya panik ketika mendapatkan tugas yang susah, perasaan saya tidak mood ketika mendapatkan tugas yang sulit."[31]

"Iya bu, saya gampang banget panik kalau tugas udah numpuk atau soalnya sulit. Pikiran saya langsung kemana-mana, 'wah nggak mungkin selesai ini', 'pasti nilainya jelek'. Karena cemas, saya malah milih izin ke toilet, main hp atau tidur supaya nggak kepikiran. Tapi makin ditunda, makin numpuk, dan saya makin stres sendiri."[32]

Berbeda dengan informan lainnya, salah seorang siswa mengaku tidak pernah merasa cemas terhadap tugas karena terbiasa menyalin pekerjaan teman, sebagaimana pernyataan berikut:

"Tidak pernah, karena saya bisa menyalin tugas orang lain."
[33]

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas, juga mengamati kecemasan siswa. Hasil di atas diperkuat dengan wawancara wali kelas:

"Pernah, siswa cemas karena takut nilainya bermasalah dengan mata pelajaran tersebut. Kalau dari pengalaman siswa cemas terhadap tugas yang ersifat setoran hafalan. Dengan kecemasan itu siswa terkadang takut bertemu dengan guru yang bersangkutan."[34]

[30] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[31] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[32] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[33] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[34] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru PAI memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kecemasan siswa:

"Sering sekali ibu temukan siswa yang tampak cemas atau tidak siap menghadapi tugas tertentu. Misalnya dalam mata pelajaran PAI siswa ditugaskan untuk menghafal dan melafalkan kembali sebuah ayat Al-Qur'an. Karena mereka cemas tidak bisa melafalkan ayat tersebut dengan baik dan benar sesuai kaidah tajwid dan takut akan mendapatkan nilai tidak sesuai dengan harapan, maka mereka akan mengulur-ngulur waktu untuk melafalkan kembali ayat tersebut yang berakibat menjadi tertunda beberapa saat, bahkan ada yang menunda sampai minggu depan dengan alasan saat ini belum terlalu hafal dan cemas nanti nilainya."[35]

Di sisi lain guru Guru PKN juga mengamati gejala kecemasan pada siswa:

"Sering sekali ibu temukan siswa yang tampak cemas atau tidak siap menghadapi tugas tertentu. Misalnya dalam mata pelajaran PKN siswa yang belum menyelesaikan tugasnya terlihat gelisah bahkan ada yang menghindar saat ditanya progresnya di kelas. Kecemasan ini membuat mereka semakin sulit berpikir jernih dan fokus menyelesaikan tugasnya, karena yang ada di pikiran mereka lebih ke rasa takut nilainya jelek atau takut ditegur di depan teman-teman, bukan pada pemahaman materinya sendiri."[36]

Guru BK juga pernah menangani siswa dengan gejala kecemasan. Hasil diatas diperkuat oleh wawancara dengan guru BK:

"Pernah. Biasanya mereka merasa takut tugasnya jelek, takut dimarahi guru, atau khawatir nilainya rendah. Penanganannya dilakukan dengan konseling, membantu mereka mengelola rasa cemas, menyusun jadwal belajar yang

[35] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[36] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.

lebih realistis, dan jika perlu berkoordinasi dengan wali kelas maupun orang tua."[37]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara dengan guru dan sebagian besar siswa, terlihat kesamaan bahwa kecemasan muncul terutama pada tugas yang dianggap sulit atau menuntut performa di depan guru, dan kecemasan tersebut justru mendorong siswa untuk menghindar dan menunda, bukan segera menyelesaikannya.

Dengan demikian, berdasarkan triangulasi sumber antara guru dan siswa, kecemasan terhadap tugas merupakan salah satu faktor internal penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu, meskipun tingkat kecemasan tersebut bervariasi antar siswa tergantung pada strategi masing-masing dalam menghadapi tugas.

4) Takut Gagal

Takut gagal merupakan perasaan khawatir yang berlebihan terhadap kemungkinan tidak mencapai hasil yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa takut gagal menjadi salah satu faktor yang menyebabkan siswa menunda tugas. Hasil wawancara diperkuat oleh 5 siswa mengungkapkan pengalamannya:

"Iya, sering. Saya takut kalau hasil tugas saya nggak sebagus teman-teman. Karena takut nilai jelek itu saya jadi nunda

[37] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

terus dengan alasan 'belum siap'. Padahal waktunya ada, pas udah mepet baru dikerjain buru-buru, jadi hasilnya emang nggak bagus.''[38]

''Iya, Bu. Saya pernah menunda mengerjakan tugas karena takut hasilnya tidak bagus atau nilainya jelek. Saya sering merasa hasil yang saya buat tidak akan sesuai dengan harapan, jadi saya memilih menunda daripada langsung mengerjakannya. Semakin lama saya memikirkannya, saya jadi semakin cemas dan akhirnya tugas baru saya kerjakan saat waktu pengumpulannya sudah dekat.''[39]

''Saya pernah, hanya dikarenakan takut untuk mendapatkan nilai jelek. Kalai hasilnya lebih sering tidak peduli.''[40]

''Pernah bu, bahkan sering. Saya takut kalau tugas saya jelek dan kalah sama teman-teman. Karena takut itu, saya selalu nunda dengan alasan 'belum siap' atau 'mau perbaiki lagi'. Padahal saya tau kalau menunda-nunda itu hasilnya bakal jelek.''[41]

''Tidak pernah karena saya tau sekarang ni saya dalam masa belajar, jadi kalau dalam belajar dalam hal apapun jangan pernah merasa takut salah. Kalau semisalnya salah, jadikanlah kesalahan itu menjadi pembelajaran baru bagi kita supaya kita lebih berhati-hati kedepannya.''[42]

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru PAI. Hasil di atas diperkuat oleh wawancara guru mata pelajaran PAI:

''Iya, ini menurut ibu jadi salah satu akar masalah paling dalam. Ada siswa yang menghindar bertemu ibu karena takut dinilai kurang lancar hafalannya. Daripada mencoba dan gagal, mereka memilih menunda terus sampai akhirnya kepepet. Bahkan pernah ada kasus siswa memalsukan tanda tangan ibu agar bisa ikut ujian tanpa menyelesaikan setoran karena dia takut mengakui belum siap.''[43]

[38] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[39] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[40] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[41] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[42] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[43] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.

Hal di atas dialami oleh siswa D melalui wawancara, di mana siswa D mengungkapkan:

"Sebenarnya ada bu, guru mata pelajaran sering ngingatin buat nyetor hafalan dan ngumpulin tugas yang lain. Tapi saya malas, apalagi setoran hafalan banyak dan harus hafal satu-satu. Akhirnya saya tidak nyetor hafalan saya dan tugas yang juga saya tunda terus. Waktu mau ujian, saya panik soalnya belum selesai semua. Akhirnya saya beraniin diri buat palsuin tanda tangan guru biar bisa ikut ujian. Tapi ketahuan bu, saya dipanggil guru dan disuruh ujian susulan di kantor." [44]

Pernyataan siswa D ini menunjukkan bahwa takut gagal dan malas menyelesaikan tugas mendorongnya untuk melakukan pemalsuan tanda tangan. Kasus ini sejalan dengan yang diceritakan oleh Guru PAI, menunjukkan bahwa takut gagal dapat mendorong perilaku tidak etis yang serius. Siswa D lebih memilih mengambil risiko pemalsuan daripada menghadapi konsekuensi dari tugas yang tidak selesai. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi yang berkepanjangan dapat mendorong siswa ke perilaku yang lebih berbahaya.

Hasil wawancara dengan Guru PKN juga mengamati hal yang sama:

"Pernah, ada beberapa siswa yang mengaku belum mengerjakan tugas karena takut hasilnya nanti tidak sesuai dengan yang diharapkan dan akan berdampak pada nilai yang tidak sesuai ekspektasi. Jadi, ada beberapa dari mereka yang cenderung menunda atau menunggu bantuan teman baru

[44] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

mengerjakannya, yang terkadang bantuan itu datang melebihi batas waktu pengumpulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa rasa takut sedikit banyaknya memiliki pengaruh."[45]

Hasil di atas diperkuat oleh wawancara dengan Guru BK, di mana Guru BK juga pernah menangani kasus yang berkaitan dengan takut gagal:

"Pernah. Ada siswa yang sebenarnya mampu, tetapi terlalu takut hasilnya tidak sesuai harapan. Akhirnya mereka memilih menunda karena merasa lebih aman daripada harus menghadapi kemungkinan gagal."[46]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, dapat dipahami bahwa takut gagal merupakan faktor internal yang signifikan dalam memicu perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang takut gagal cenderung menunda tugas karena khawatir hasilnya tidak memuaskan. Mereka lebih memilih menghindar daripada menghadapi kemungkinan kegagalan. Dalam kasus yang ekstrem, takut gagal bahkan dapat mendorong perilaku tidak etis seperti pemalsuan tanda tangan. Hal ini yang menyatakan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung merasa terancam dengan tugas, sering merasa kelelahan dan memiliki perasaan takut gagal, di mana

[45] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[46] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

perasaan ini berhubungan dengan selalu merasa cemas dan memiliki standar performa yang terlalu tinggi.

5) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa rendahnya kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan siswa menunda tugas. Hasil wawancara diperkuat oleh siswa mengungkapkan pengalamannya:

"Jujur, percaya diri saya nggak besar. Saya gampang minder kalau lihat teman bisa cepat selesai. Karena kurang percaya diri itu, saya sering menunda karena saya takut kalau tugas saya paling jelek di kelas. Jadi saya pilih nunda, berharap ada contoh dulu, tapi ujungnya saya ketinggalan dan nilainya juga di bawah rata-rata."[47]

"Kurang yakin buk, pernah bahkan sering buk, soalnya saya sangat sering merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tugas tersebut sendiri karena kurangnya kemampuan dalam PBM buk."[48]

"Iya, saya kurang percaya diri dengan hasil kerja yang saya bikin sendiri dan ragu untuk mendapatkan nilai yang sempurna."[49]

"Kalau mengerjakan tugas, saya sering kurang percaya diri, Bu. Saya merasa hasil pekerjaan saya tidak sebagus teman-teman, jadi saya sering ragu untuk mulai mengerjakannya. Karena takut hasilnya jelek dan mengecewakan orang tua, saya malah menunda tugas."[50]

[47] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[48] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[49] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[50] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

"Jujur bu, kepercayaan diri saya kecil. Soalnya saya tau saya nggak punya waktu banyak buat belajar. Saya sering ketinggalan pelajaran karena tidur di kelas. Jadi kalau ada tugas, saya ngerasa nggak mampu ngerjain sendiri, makanya saya tunda dan berharap bisa nyontek atau minta tolong teman."[51]

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas terhadap pengaruh kepercayaan diri terhadap prokrastinasi:

"Iya sangat berpengaruh, siswa yang tidak percaya diri akan sering menunda tugas, karena takut salah. Siswa yang seperti itu yang sering terlihat gagal"[52]

Sedangkan hasil wawancara dengan guru PAI menegaskan pengaruh kepercayaan diri terhadap prokrastinasi:

"Sangat berpengaruh, siswa yang kurang percaya diri dengan kemampuan menghafalnya cenderung menunda karena merasa 'nanti juga belum tentu lancar, yaudah buat apa buru-buru'. Ini yang menurut ibu berbahaya, karena membuat mereka menghindar tanpa mencoba secara bertahap. Siswa yang sampai memalsukan tanda tangan itu menurut ibu juga bagian dari ketidakpercayaan diri yang berujung pada jalan pintas yang salah."[53]

Di sisi lain juga Guru PKN juga memberikan pandangannya mengenai rendahnya percaya diri siswa:

"Menurut ibu jelas sekali kepercayaan diri turut mempengaruhi seseorang dalam perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki kurang percaya diri seringkali merasa bahwa ia tidak memiliki kemampuan yang cukup sehingga enggan memulai mengerjakan tugas. Akibatnya tugasnya jadi tertunda untuk dikerjakan, terutama sekali untuk

[51] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[52] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.
[53] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.

tugas-tugas yang membutuhkan analisis mendalam atau tugas berupa presentasi di depan kelas."[54]

Hasil di atas diperkuat oleh wawancara dengan Guru BK, di mana Guru BK juga menemukan hal yang sama:

"Iya, cukup sering. Beberapa siswa merasa dirinya tidak pintar atau takut hasil pekerjaannya dibandingkan dengan teman-temannya. Pikiran seperti itu membuat mereka semakin menunda mengerjakan tugas." [55]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, dapat dipahami bahwa rendahnya kepercayaan diri merupakan faktor internal yang signifikan dalam memicu perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang kurang percaya diri cenderung menunda tugas karena merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup. Mereka juga cenderung membandingkan diri dengan teman dan merasa hasil kerjanya tidak sebagus orang lain. Hal ini yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang paling penting dalam kehidupan, dan siswa yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak yakin tentang tugas mereka dan takut akan kegagalan, yang dapat menyebabkan keterlambatan dan kesulitan menyelesaikan tugas.

[54] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[55] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa, meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan, ditemukan bahwa faktor eksternal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu.

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Gaya pengasuhan orang tua mencakup pola asuh dan pengawasan orang tua di rumah. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa gaya pengasuhan orang tua yang kurang mendukung, terutama pola asuh yang permisif dan kurangnya pengawasan, menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

1) Pola Asuh

Pola asuh orang tua di rumah sangat mempengaruhi kebiasaan belajar dan disiplin siswa. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pola asuh yang cenderung membebaskan atau permisif membuat siswa tidak memiliki disiplin dalam belajar, sementara pola asuh yang terlalu ketat juga dapat menimbulkan tekanan yang berlebihan. Hasil wawancara diperkuat oleh siswa mengungkapkan pengalamannya:

"Orang tua saya cenderung membebaskan. Mereka jarang nanya atau ngatur kegiatan belajar di rumah. Akhirnya saya jadi nggak ada yang ngingetin. Kalau nggak ada tugas mendesak, saya main HP terus, karena nggak ada pengawasan, saya jadi gampang menunda dan belajarnya tidak teratur."[56]

"Orang tua saya lebih banyak membebaskan saya. Mereka jarang mengecek tugas atau mengingatkan saya untuk belajar. Karena tidak ada yang mengawasi, saya sering menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih main HP atau melakukan hal lain. Akibatnya tugas sering menumpuk dan saya baru mengerjakannya kalau sudah dekat batas pengumpulan."[57]

"Kalau orang tua saya bisa dikatakan setiap sepulang sekolah selalu menanyakan bagaimana PBM di sekolah tadi, terus apakah ada tugas yang belum diselesaikan."

Pernyataan siswa F menunjukkan bahwa orang tuanya lebih peduli dan menanyakan kegiatan belajar di sekolah. Namun, siswa F mengakui bahwa ini tidak berpengaruh terhadap kebiasaannya menunda tugas:

"Setiap hari, sebenarnya itu sangat membantu bagi saya, tetapi karena sudah menjadi kebiasaan bagi saya untuk menunda-nunda tugas, jadi tidak ada pengaruhnya bagi saya karena saya setiap ditanya orang tua 'ada tugas atau tidak', saya selalu menjawab 'engga ada'."[58]

"Cenderung ketat, apalagi ketika sudah mau mendekati waktu ujian, biasanya orang tua saya menahan diri saya agar terus belajar dan tidak keluar rumah untuk bermain."

Pernyataan siswa A menunjukkan bahwa orang tuanya menerapkan pola asuh yang ketat, terutama menjelang ujian.

[56] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[57] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[58] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

Namun, siswa A mengakui bahwa ia tidak selalu menuruti orang tuanya:

"Biasanya saya tetap pergi keluar dan belajar hanya kurang lebih 1 jam, saya tidak betah dan tidak suka ketika dipaksa terus belajar karena hal itu menjengkelkan bagi saya."[59]

"Orang tua saya tipe yang bebas aja bu. Mereka sibuk kerja dan jarang nanya tentang tugas sekolah saya. Jadi saya nggak ada yang ngingetin atau ngawasin. Akhirnya saya main hp terus dan belajar nggak teratur. Kalau nggak ada yang nyuruh, saya tidak akan mengerjakannya."[60]

"Ayah saya tidak ketat bu, ayah sibuk dengan kerja ayah bu, kadang ayah pulang kerja lanjut ngelatih anak-anak karate bu, jadi ayah jarang nanya PR bu. Jadi saya nggak ada yang ngontrol atau ngingetin. Saya jadi bebas main hp dan belajar cuma kalau ada ujian pun itu juga sambil-sambilan."[61]

Sedangkan wawancara dengan wali kelas mengamati perbedaan yang signifikan antara pola asuh orang tua. Hasil di atas diperkuat oleh wawancara dengan wali kelas, mengungkapkan:

"Ada, pola asuh orang tua akan sangat berpengaruh terhadap karakter dan motivasi belajar anak. Orang tua yang peduli akan cenderung anaknya tidak bermasalah dengan belajar dan sebaliknya, siswa yang orang tuanya broken home akan cenderung bermasalah dalam proses belajar mengajarnya."[62]

Sedangkan wawancara dengan Guru PAI juga memberikan pandangannya terhadap pola asuh orang tua, mengungkapkan:

"*Dari pengalaman ibu mendampingi kasus ujian susulan bersama orang tua, terlihat cukup jelas perbedaannya. Siswa*

[59] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[60] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[61] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[62] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.

dengan orang tua yang permisif atau kurang memantau di rumah cenderung lebih sering menunda, karena tidak ada yang mengingatkan progres hafalannya di rumah. Sementara siswa dengan orang tua yang mendampingi secara wajar, tidak terlalu ketat tapi juga tidak lepas tangan, biasanya lebih teratur menyetor hafalan sedikit demi sedikit."[63]

Di sisi lain juga wawancara dengan Guru PKN juga mengamati hal yang sama:

"Tentu saja ada perbedaan antara orang tua yang ketat, permisif dan mendampingi dalam hal penyelesaian tugas siswa. Ibu melihat orang tua yang senantiasa memantau perkembangan hasil belajar anaknya serta mendampingi anak dalam menyelesaikan tugas, maka anaknya juga akan lebih bertanggungjawab dalam artian tugas yang diberikan akan diselesaikan dan diserahkan tepat waktu, sedangkan orang tua yang permisif atau terlalu longgar/terlalu ketat mengawasi anaknya, kecenderungan untuk menunda tugas akan lebih sering muncul."[64]

Hasil di atas diperkuat wawancara dengan Guru BK juga memberikan pandangannya:

"Ada perbedaannya. Pada pola asuh yang terlalu longgar, siswa cenderung kurang disiplin karena minim pengawasan. Kalau terlalu otoriter, ada siswa yang justru merasa tertekan. Sementara pola asuh yang memberikan pendampingan dan komunikasi yang baik biasanya lebih membantu siswa belajar bertanggung jawab."[65]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, dapat dipahami bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pola asuh yang permisif (terlalu longgar) membuat siswa kurang disiplin karena minim pengawasan, sementara pola asuh yang otoriter

[63] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[64] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[65] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

(terlalu ketat) dapat membuat siswa merasa tertekan dan memberontak. Pola asuh yang paling efektif adalah yang otoritatif, yaitu memberikan pendampingan dan komunikasi yang baik, tidak terlalu ketat tetapi juga tidak lepas tangan.

2) Pengawasan Orang Tua

Selain pola asuh, pengawasan orang tua terhadap kegiatan belajar siswa di rumah juga menjadi faktor penting. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kurangnya pengawasan orang tua membuat siswa merasa bebas untuk menunda tugas dan tidak memiliki rasa tanggung jawab yang kuat. Hasil tersebut diperkuat oleh wawancara dengan Siswa mengungkapkan:

"Sebenarnya orang tua saya kadang mengingatkan, tapi nggak sering dan nggak tegas. Karena pengingatnya cuma sekali dan nggak dipantau lagi, saya jadi cuek. Saya jawab 'iya nanti' tapi tetap main HP. Lama-lama saya jadi terbiasa menunda membuat tugas."[66]

"Orang tua saya tidak terlalu sering mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas. Mereka lebih menyerahkan semuanya ke saya. Karena tidak ada yang mengingatkan, saya sering menunda tugas dan lebih memilih melakukan hal lain. Akhirnya tugas sering menumpuk dan saya jadi terburu-buru saat mengerjakannya."[67]

"Setiap hari, sebenarnya itu sangat membantu bagi saya, tetapi karena sudah menjadi kebiasaan bagi saya untuk menunda-nunda tugas, jadi tidak ada pengaruhnya bagi saya karena saya setiap ditanya orang tua 'ada tugas atau tidak', saya selalu menjawab 'engga ada'."[68]

[66] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[67] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[68] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

"Jarang banget bu, paling cuma sesekali nanya 'ada PR nggak?' saya jawab 'nggak ada' soalnya saya males cerita. Mereka juga nggak ngecek lagi, jadi saya cuek dan terus-terusan nunda. Sekarang udah kebiasaan, saya susah banget buat ngerjain tugas tepat waktu."[69]

"Jarang bu, paling cuma sekali-sekali nanya 'udah belajar, ada tugas nggak?' dan saya jawab 'udah' padahal belum. Karena nggak bakal dicek beneran bu, saya jadi terus-terusan nunda."[70]

Sedangkan wawancara dengan wali kelas menekankan pentingnya pengawasan orang tua. Hasil wawancara diperkuat oleh wali kelas, mengungkapkan:

"Sangat berpengaruh, karena orang tua adalah pondasi utama dalam mendidik dan memotivasi anak dalam belajar, ketika orang tua tidak peduli banyak anak yang lalai."[71]

Sedangkan wawancara dengan guru PAI menekankan pentingnya pengawasan orang tua. Hasil wawancara diperkuat oleh Guru PAI, mengungkapkan:

"Pengaruhnya cukup besar. Saat kasus pemalsuan tanda tangan itu ketahuan dan orang tuanya ibu panggil, mereka sendiri baru sadar bahwa selama ini tidak pernah menanyakan progres hafalan anaknya di rumah. Begitu orang tua mulai ikut memantau, biasanya anak jadi lebih disiplin, minimal karena merasa diawasi."[72]

[69] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[70] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[71] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.
[72] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.

Hasil wawancara dengan Guru PKN juga menekankan hal yang sama, mengungkapkan:

"Menurut ibu, keterlibatan serta pengawasan orang tua sangat berpengaruh. Biasanya orang tua yang rutin memantau kegiatan belajar anaknya, memberikan motivasi dan aktif menjalin komunikasi dengan anaknya dan pihak sekolah (tentang perkembangan belajar anaknya) cenderung si anak memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam penyelesaian tugas."[73]

Hasil wawancara diperkuat oleh Guru BK, di maan juga menekankan pengaruh pengawasan orang tua:

"Menurut saya pengaruhnya cukup besar. Kalau orang tua ikut memantau, memberikan dukungan, dan menjalin komunikasi dengan sekolah, biasanya perubahan pada siswa juga lebih cepat terlihat."[74]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, dapat dipahami bahwa pengawasan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kurangnya pengawasan orang tua membuat siswa merasa bebas untuk menunda tugas dan tidak memiliki rasa tanggung jawab yang kuat. Pengawasan yang konsisten dan tegas, disertai dengan komunikasi yang terbuka, dapat membantu siswa menjadi lebih disiplin dalam mengerjakan tugas. Hal ini yang menyatakan bahwa kondisi lingkungan yang kurang

[73] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[74] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

kondusif dan kurang pengawasan akademik dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan kondisi lingkungan yang penuh pengawasan.

3) Kebiasaan Penundaan yang Dicontoh dari Orang Tua

Selain pola asuh dan pengawasan, kebiasaan menunda yang dicontoh oleh orang tua juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi siswa. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa siswa yang orang tuanya juga memiliki kebiasaan menunda cenderung meniru perilaku tersebut. Hal ini diperkuat oleh pernyataan berikut:

"Pernah, orang tua saya juga sering bilang 'besok aja' kalau ada kerjaan. Hal itu berpengaruh besar ke saya karena dari rumah nggak ada contoh buat langsung dikerjakan. Saya malah jadi ikut-ikutan nunda, saya mikir 'kalau mereka aja bisa nunda, aku juga boleh'."[75]

"Iya, Bu. Saya sering melihat orang tua menunda beberapa pekerjaan di rumah dan baru mengerjakannya saat sudah mendesak. Lama-kelamaan saya merasa itu hal yang biasa. Akibatnya saya juga sering menunda mengerjakan tugas sekolah karena berpikir masih ada waktu. Baru kalau sudah dekat batas pengumpulan saya mulai mengerjakannya."[76]

"Iya pernah, mereka menunda pekerjaan mereka demi mengetahui apakah saya ada belajar atau tidak. Tidak, itu tidak berpengaruh terhadap kebiasaan saya."[77]

"Pernah bu, orang tua saya juga sering bilang 'nanti aja' kalau ada pekerjaan rumah. Saya jadi mikir kalau menunda itu hal biasa dan nggak masalah. Akhirnya saya ikut-ikutan nunda tugas sekolah karena pikir saya 'orang tua aja bisa

[75] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[76] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[77] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

nunda, masa saya nggak'. Ternyata dampaknya buruk buat nilai saya.''[78]

''Pernah bu, orang tua saya juga sering nunda pekerjaan di rumah. Saya jadi mikir kalau menunda itu hal yang wajar dan nggak masalah. Akhirnya saya ikut-ikutan nunda tugas sekolah. Tapi bedanya kalau mereka nunda, masih bisa selesai, kalau saya nunda, nilai saya yang jadi korban.''[79]

Berbeda dengan informan lainnya siswa menyatakan bahwa meskipun orang tuanya bukan orang yang suka menunda, kebiasaan menunda tugas tetap ia lakukan, sebagaimana pernyataan berikut:

''Tidak pernah soalnya orang tua saya itu orangnya disiplin, dan itu pun sangat berpengaruh bagi saya sebenarnya buk, tapi karena itu tadi kan buk jadi saya agak sering menunda tugas.''[80]

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas juga mengamati fenomena ini, mengungkapkan:

"Pernah, anak yang sering menunda tugas karena tidak pernah diperhatikan oleh keluarga. Orang tua tidak pernah melihat dan menanyakan tentang tugas anak di sekolah." [81]

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru PAI juga mengamati hal yang sama, yang mana guru PAI mengungkapkan:

''Pernah, ada siswa yang mengaku di rumah memang terbiasa mengerjakan segala sesuatu di menit-menit terakhir, bahkan orang tuanya sendiri punya kebiasaan serupa dalam pekerjaan sehari-hari. Jadi, menunda-nunda itu seperti sudah

[78] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[79] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[80] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[81] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.

jadi pola yang tidak disadari, terbawa dari kebiasaan di rumah ke sekolah."[82]

Hasil wawancara dengan Guru PKN juga mengamati hal yang sama:

"Iya, ada beberapa kasus seperti itu yang ditemui dalam kelas. Siswa yang memiliki kebiasaan menunda berbagai aktivitas atau tidak memiliki jadwal belajar yang pasti, maka kebiasaan seperti itu akan terbawa ke dalam lingkungan akademik (dalam penyelesaian tugas juga sering menunda-nunda tugas yang diberikan guru). Alasannya nanti 'hmm juga bisa tidak harus sekarang' dan itu berlangsung sampai jadwal pengumpulan tugas yang berakibat tugas tidak selesai tepat waktu, tidak dikumpulkan tepat waktu dan nilainya pun tidak sesuai dengan harapan."[83]

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru BK juga mengamati fenomena ini, mengungkapkan:

"Ada beberapa kasus seperti itu. Misalnya orang tua juga terbiasa menunda pekerjaan atau kurang memberikan contoh dalam mengatur waktu, sehingga tanpa disadari kebiasaan tersebut ikut ditiru oleh anak."[84]

Guru dan sebagian besar siswa sama-sama menjelaskan bahwa kebiasaan menunda yang ditunjukkan orang tua dalam pekerjaan sehari-hari dapat menjadi contoh yang secara tidak sadar diikuti oleh anak, meskipun pada sebagian kasus lain, kebiasaan menunda tugas siswa tetap muncul walaupun orang tuanya tergolong disiplin, yang menunjukkan bahwa faktor ini

[82] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[83] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[84] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

tidak berdiri sendiri melainkan saling berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal lainnya.

Dengan demikian, berdasarkan triangulasi sumber antara guru dan siswa, kebiasaan penundaan yang dicontoh dari orang tua turut menjadi salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada sebagian siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu.

b. Kondisi Lingkungan

Selain gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan juga menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Kondisi lingkungan yang dimaksud meliputi lingkungan belajar di rumah dan di sekolah, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial.

1) Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar yang kurang kondusif, baik di rumah maupun di sekolah, dapat menjadi faktor yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa siswa yang memiliki lingkungan belajar yang ramai, tidak tenang, atau penuh dengan gangguan, cenderung lebih mudah menunda tugas. Hal ini diperkuat oleh pernyataan siswa berikut:

"Kondisi lingkungan belajar saya di rumah kurang tenang dan tidak mendukung. Rumah ramai, ada TV nyala, adik-adik main, dan orang lalu lalang, jadi saya susah fokus."[85]

"Lingkungan belajar saya di rumah kurang mendukung, Bu. Suasananya sering ramai sehingga saya sulit fokus saat mengerjakan tugas. Karena sering terdistraksi, saya jadi menunda mengerjakan tugas dan kadang baru melanjutkannya kalau sudah malam atau mendekati batas pengumpulan." [86]

"Kurang tenang buk, soalnya saya merasa kalau mengerjakan tugas di rumah saya kurang bimbingan, karna orang tua saya cuma ngingetin tugas saja."[87]

"Tenang dan mendukung untuk saya belajar, hanya tetapi saya yang tidak suka namanya belajar."[88]

"Nggak tenang bu, rumah saya ramai, tv nyala terus, adik-adik main berisik, dan suka ada tetangga yang datang. Saya jadi susah fokus kalau mau belajar atau ngerjain tugas. Akhirnya saya malah milih tidur atau main hp daripada belajar di suasana yang berisik gitu."[89]

"Nggak tenang bu, di rumah saya tv selalu nyala keras, adek saya berisik main, dan kadang ada saudara yang datang atau teman saya yang datang ke rumah bu buat main. Saya jadi susah konsentrasi kalau mau belajar atau ngerjain tugas. Akhirnya saya milih nunda dan ngerjain kalau udah malem, tapi seringnya saya ketiduran dan tugasnya nggak selesai."[90]

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas juga mengamati fenomena ini, mengungkapkan:

"Iya lingkungan belajar juga sangat berpengaruh, terutama teman sekelas. Kalau teman sekelas rata-rata siswanya rajin maka teman yang sering menunda tugas akan termotivasi."[91]

---

[85] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[86] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[87] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[88] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[89] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[90] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[91] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru PKN menekankan pengaruh lingkungan belajar:

"Lingkungan belajar yang kondusif sangat membantu siswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan sebaliknya jika lingkungan kurang mendukung seperti adanya gangguan di keluarga, lingkungan sekitar, kurang fasilitas belajar serta suasana rumah yang tidak nyaman membuat siswa lebih mudah menunda pekerjaan (tugas). Nanti dan nanti juga berujung tugas tidak dikerjakan sama sekali. Sedangkan untuk di sekolah, suasana kelas yang tertib serta adanya dukungan dari guru dan warga sekolah juga turut berperan dalam meningkatkan disiplin siswa dalam rangka penyelesaian tugas-tugas sekolah."[92]

Sedangkan hasil wawancara Guru PAI juga mengamati hal yang sama:

"Di sekolah, kalau suasana kelas ramai atau kurang kondusif untuk menghafal, siswa juga mudah menunda karena merasa 'nanti saja hafal di rumah'. Tapi di rumah pun sering tidak ada waktu atau tempat khusus yang tenang untuk menghafal, akhirnya dua-duanya sama-sama tidak mendukung dan akhirnya hafalan pun terus tertunda sampai mepet ujian."[93]

Guru BK juga memberikan pandangannya, hasil di atas diperkuat oleh wawancara dengan guru BK, mengungkapkan:

"Lingkungan belajar sangat berpengaruh. Kalau suasana rumah kurang mendukung, banyak gangguan, atau tidak ada tempat belajar yang nyaman, siswa lebih mudah terdistraksi. Begitu juga di sekolah, kalau siswa kurang fokus atau sering ikut teman yang kurang disiplin, kebiasaan menunda bisa semakin sering terjadi."[94]

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, Guru dan sebagian besar siswa memberikan keterangan yang sejalan bahwa

[92] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.
[93] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[94] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras*.

lingkungan belajar yang kurang kondusif, baik karena suasana rumah yang ramai maupun suasana kelas yang kurang tertib, membuat siswa lebih mudah terdistraksi dan menunda tugas.

Dengan demikian, berdasarkan triangulasi sumber antara guru dan siswa, kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung merupakan salah satu faktor eksternal yang turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu.

2) Pengawasan Akademik di Sekolah

Selain lingkungan belajar dan pengaruh teman sebaya, pengawasan akademik di sekolah juga menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kurangnya pengawasan akademik dari guru dan pihak sekolah, terutama tidak adanya konsekuensi yang tegas bagi siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, membuat siswa tidak merasa terdorong untuk segera menyelesaikan tugasnya. Hal ini diperkuat oleh wawancara siswa:

"Sejujurnya kurang. Guru biasanya cuma nyuruh kumpul tapi jarang dicek satu-satu. Karena nggak ada konsekuensi yang tegas kalau telat, saya jadi santai. Saya merasa 'ah nanti juga boleh'. Itu bikin kebiasaan saya menunda makin parah dan saya akhirnya jadi tidak disiplin waktu."[95]

"Kalau di sekolah, tidak semua guru memberikan pengawasan atau mengingatkan kami untuk segera mengerjakan tugas.

[95] O, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

Karena itu saya sering merasa tugas masih bisa dikerjakan nanti. Akibatnya saya jadi sering menunda mengerjakan tugas dan baru mulai kalau waktunya sudah hampir habis."[96]

Berbeda dengan informan lainnya, sebagian siswa justru merasakan manaat dari pengawasan akademik yang diberikn guru di sekolah, sebagaimana hasil wawancara berikut:

"Sering bahkan bisa dikatakan setiap guru yang saya temui selalu memberi arahan dan semangat dalam PBM, dan itu saya merasa bisa sedikit demi sedikit berubah ke arah yang lebih baik."[97]

"Sebenarnya ada bu, guru PKN ngasih kami tugas nyatat 1 bab buat tugas. Tapi saya pikir kebanyakan, jadinya saya tunda. Tidak taunya saat mau ujian tugas itu harus selesai semua biar dapat tanda-tangan guru dan boleh ikut ujian. Tapi karena banyak yang belum selesai, saya akhirnya ujian susulan di kantor. Sekarang saya takut tidak naik kelas, soalnya nilai saya jelek dan guru bilang saya terancam tinggal kelas."[98]

"Sebenarnya ada bu, guru mata pelajaran sering ngingatin buat nyetor hafalan dan ngumpulin tugas yang lain. Tapi saya malas, apalagi setoran hafalan banyak dan harus hafal satu-satu. Akhirnya saya tidak nyetor hafalan saya dan tugas yang juga saya tunda terus. Waktu mau ujian, saya panik soalnya belum selesai semua. Akhirnya saya beraniin diri buat palsuin tanda tangan guru biar bisa ikut ujian. Tapi ketahuan bu, saya dipanggil guru dan disuruh ujian susulan di kantor."[99]

"Ada, guru di sekolah sudah memberikan dorongan kepada saya dan murid lainnya, hanya saja saya yang tidak mau memberikan dukungan semangat kepada diri saya sendiri."[100]

[96] F, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[97] FB, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[98] R, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[99] Siswa berinisial D, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.
[100] A, *Wawancara Prokrastinasi Akademik*.

Sedangkan hasil wawancara dengan wali kelas juga menekankan pentingnya pengawasan dari pihak sekolah:

"Iya, pihak sekolah memang harus berperan penting dengan cara memberikan sanksi kepada siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas."[101]

Sedangkan hasil wawancara diperkuat oleh Guru PAI juga menekankan pentingnya pengawasan:

"Betul sekali, kalau tidak rutin mengecek dan mengingatkan progres setoran, banyak siswa yang benar-benar tidak menyetor sama sekali sampai H-1 minggu. Ini menunjukkan bahwa tanpa pengawasan yang konsisten, baik dari ibu di sekolah maupun orang tua di rumah, siswa cenderung tidak punya dorongan internal untuk mencicil tugasnya lebih awal. Maka kasus-kasus seperti ujian susulan atau bahkan pemalsuan tanda tangan itu, akar dari masalahnya sering kembali ke lemahnya pengawasan yang berkelanjutan ini."[102]

Hasil wawancara yang diperkuat oleh Guru PKN juga menekankan pentingnya pengawasan:

"Menurut ibu, itu bisa jadi salah satu faktor pendukung yang mendorong siswa untuk tidak menyelesaikan tugasnya. Ketika tidak ada pantauan atau tindak lanjut dari guru yang memberikan tugas serta pantauan dari orang tua di rumah untuk mengecek tugas anak, beberapa siswa merasa tidak memiliki dorongan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya. Namun, jika adanya pantauan atau pembinaan baik dari guru maupun orang tua yang disertai dengan pembinaan akan adanya rasa tanggungjawab dan motivasi intrinsik agar membuat siswa mampu mengatur dirinya sendiri tanpa harus diawasi."[103]

[101] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas*.
[102] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta*.
[103] *Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi*.

Hasil wawancara yang diperkuat oleh Guru BK menekankan pentingnya koordinasi pengawasan antara sekolah dan keluarga:

"Iya, menurut saya cukup berpengaruh. Kalau sekolah sudah memberikan pendampingan tetapi di rumah tidak ada tindak lanjut, perubahan siswa biasanya kurang maksimal. Sebaliknya, kalau sekolah dan orang tua saling berkomunikasi dan bekerja sama, penanganannya akan lebih efektif dan hasilnya lebih terlihat."

Berdasarkan seluruh hasil wawancara, guru dan siswa memberikan keterangan yang saling menguatkan bahwa pengawasan akademik yang konsisten, baik dari sekolah maupun dari rumah, dapat mendorong kedisiplinan siswa, sedangkan lemahnya pengawasan tersebut cenderung membuat siswa merasa tidak ada konsekuensi yang tegas atas keterlambatannya sehingga semakin terbiasa menunda.

Dengan demikian, berdasarkan triangulasi sumber antara guru dan siswa, lemahnya pengawasan akademik di sekolah maupun di rumah merupakan salah satu faktor eksternal yang turut mendorong perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah diuraikan sebelumnya, diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu disebabkan oleh interaksi yang kompleks antara faktor internal dan faktor eksternal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kondisi fisik seperti kelelahan dan kesehatan, serta kondisi psikologis seperti motivasi, kontrol diri, kecemasan, takut gagal, dan kepercayaan diri, menjadi faktor internal yang mendorong siswa untuk menunda tugas. Sementara itu, faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, dan kurangnya pengawasan akademik di sekolah menjadi faktor yang memperkuat dan memperburuk perilaku prokrastinasi tersebut.

Hasil observasi peneliti memperkuat temuan tersebut. Selama proses penelitian, peneliti mengamati bahwa siswa yang terlihat mengantuk dan lesu di kelas cenderung tidak aktif dalam mengerjakan tugas. Siswa yang lebih memilih bermain HP atau mengobrol dengan teman saat jam pelajaran berlangsung menunjukkan rendahnya kontrol diri dan pengaruh teman sebaya yang kuat. Selain itu, peneliti juga mengamati bahwa pada pagi hari sebelum jam pelajaran dimulai, banyak siswa yang terlihat sibuk menyalin tugas teman secara tergesa-gesa, yang menunjukkan bahwa mereka baru mengerjakan tugas di menit-menit terakhir. Hasil observasi ini sejalan dengan hasil wawancara para informan yang mengaku sering menunda tugas sampai mendekati batas waktu pengumpulan.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawati yang menyatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis, sementara faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain.[104]

Pada faktor internal, kondisi fisik seperti kelelahan dan sakit memang ditemukan sebagai salah satu alasan siswa menunda tugas, namun dari sudut pandang guru, kelelahan tersebut lebih sering merupakan akibat dari kebiasaan mengerjakan tugas pada saat-saat terakhir, bukan penyebab yang berdiri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan sesungguhnya terletak pada manajemen waktu siswa yang kurang baik, sejalan dengan pendapat Ghufron dan Risnawati bahwa faktor internal prokrastinasi turut dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kemampuan mengelola waktu yang kurang baik.

Rendahnya motivasi belajar yang bersifat eksternal, yaitu lebih didorong oleh tenggat waktu daripada kesadaran pribadi, juga ditemukan berkaitan erat dengan kebiasaan menunda. Siswa baru bergerak mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat, yang menunjukkan lemahnya motivasi intrinsik dalam diri mereka. Kondisi ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa dorongan dari luar

[104] Ghuffron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*.

diri bersifat sementara dan kurang mampu menopang konsistensi perilaku belajar dibandingkan dengan motivasi yang tumbuh dari dalam diri individu.[105]

Lemahnya kontrol diri siswa dalam menghadapi distraksi, terutama penggunaan telepon genggam dan media sosial, ditemukan sebagai salah satu faktor yang paling banyak disebutkan baik oleh guru maupun siswa itu sendiri. Siswa cenderung sulit menahan diri dari godaan hiburan sesaat sehingga kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan kegagalan individu dalam mengatur dan menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya.

Kecemasan, rasa takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri ditemukan saling berkaitan satu sama lain dalam mendorong siswa untuk menghindar dan menunda tugas. Siswa yang cemas dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung memilih untuk menunda daripada menghadapi kemungkinan hasil yang mengecewakan, bahkan pada beberapa kasus mendorong siswa mengambil jalan pintas yang tidak jujur, seperti menyontek atau memalsukan tanda tangan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya

[105] Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 2017.

rasa percaya diri merupakan bagian dari faktor psikologis yang paling banyak mendorong perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.[106]

Pada faktor eksternal, pola asuh dan pengawasan orang tua ditemukan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kedisiplinan siswa dalam menyelesaikan tugas. Orang tua yang permisif dan kurang memantau kegiatan belajar anak di rumah cenderung membuat siswa merasa tidak ada yang mengawasi sehingga lebih mudah menunda, sedangkan orang tua yang mendampingi secara wajar cenderung membuat anak lebih teratur. Selain itu, kebiasaan menunda yang ditunjukkan orang tua dalam pekerjaan sehari-hari juga ditemukan menjadi salah satu contoh yang secara tidak disadari ditiru oleh sebagian siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya.

Kondisi lingkungan belajar, baik di rumah maupun di sekolah, serta lemahnya pengawasan akademik dari kedua pihak tersebut, juga ditemukan turut berkontribusi terhadap kebiasaan menunda pada siswa. Lingkungan belajar yang ramai dan penuh distraksi membuat siswa sulit fokus, sementara ketiadaan konsekuensi yang tegas atas keterlambatan pengumpulan tugas membuat siswa merasa tugas masih dapat dikerjakan nanti. Hal ini sejalan dengan pandangan Lakein bahwa lingkungan yang tidak mendukung serta lemahnya pengelolaan waktu turut memperbesar peluang munculnya perilaku menunda dalam menyelesaikan suatu pekerjaan

[106] Ghufron and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 2012.

Namun, kasus siswa R menunjukkan bahwa kelelahan juga bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti pekerjaan membantu orang tua di pasar. Siswa R harus membagi waktu antara sekolah dan pekerjaan, yang membuatnya kelelahan dan tidak memiliki waktu serta energi untuk mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal (kelelahan) dapat dipicu oleh faktor eksternal (kondisi ekonomi dan tuntutan pekerjaan), dan keduanya saling memperkuat dalam memicu prokrastinasi.

Perhatian orang tua saja tidak cukup jika siswa sudah memiliki kebiasaan menunda yang kuat. Siswa F mengakui bahwa ia berbohong kepada orang tuanya dengan mengatakan tidak ada tugas, sehingga pengawasan orang tua menjadi tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal (kebiasaan menunda) dapat mengalahkan pengaruh faktor eksternal (pengawasan orang tua) jika siswa sudah terbiasa dengan perilaku tersebut. Kasus siswa R dan D juga menunjukkan bahwa orang tua yang sibuk dengan pekerjaan tidak memiliki waktu untuk mengawasi kegiatan belajar anak, yang membuat siswa semakin mudah menunda tugas.

Kasus siswa R dan D menunjukkan bahwa kurangnya pengawasan akademik di sekolah dapat berakibat fatal. Siswa R terancam tinggal kelas karena tugas PKN yang menumpuk dan tidak selesai, sementara siswa D ketahuan memalsukan tanda tangan guru dan harus ujian susulan. Kedua kasus ini menunjukkan bahwa lemahnya pengawasan selama proses pengerjaan tugas dapat mendorong siswa melakukan perilaku yang lebih serius dan tidak etis ketika menghadapi konsekuensi di akhir semester.

Penelitian ini memperkuat teori Ghufron dan Risnawati (2017) tentang faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal (kondisi fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan) saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Penelitian ini juga memperkaya pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dalam konteks siswa SMA di Indonesia, khususnya di SMAN 1 Banuhampu.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Penelitian Ferlia Herdini (2019) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dengan faktor internal sebagai penyebab yang paling dominan. Penelitian Olmade Putri Bondar (2022) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti ketidakmampuan mengelola waktu, pengaruh teman sebaya, kondisi fisik dan psikologis siswa. Penelitian Annisa Paragita (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Yuni Pratama (2022) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa meliputi faktor internal dan eksternal.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara kondisi internal siswa, seperti motivasi, kontrol diri, kecemasan,

ketakutan gagal, dan kepercayaan diri, dengan kondisi eksternal berupa pola asuh, pengawasan orang tua, kebiasaan keluarga, lingkungan belajar, dan pengawasan akademik di sekolah maupun di rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa perlu dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya dengan pendekatan terhadap siswa secara individual, tetapi juga melalui penguatan pengawasan dan komunikasi antara guru, wali kelas, guru BK, dan orang tua di rumah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu, dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda-nunda tugas pada siswa disebabkan oleh interaksi yang saling mempengaruhi antara faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan membentuk siklus yang sulit diputus.

Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa meliputi kondisi fisik seperti kelelahan dan masalah kesehatan, serta kondisi psikologis seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kontrol diri, kecemasan, rasa takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri. Kelelahan yang dialami siswa sering kali merupakan akibat dari kebiasaan menunda yang sudah terbentuk, bukan sebagai penyebab utama. Siswa yang terbiasa menunda akan mengerjakan tugas di menit-menit terakhir yang menyebabkan mereka begadang dan kelelahan. Kelelahan tersebut kemudian digunakan sebagai alasan untuk menunda tugas berikutnya, sehingga terbentuk siklus yang sulit diputus. Namun, kasus siswa R menunjukkan bahwa kelelahan juga bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti tuntutan ekonomi dan pekerjaan membantu orang tua.

Rendahnya motivasi belajar menjadi faktor dominan penyebab prokrastinasi. Siswa dengan motivasi rendah cenderung menunda tugas karena tidak ada dorongan kuat dari dalam dirinya. Motivasi siswa masih bersifat eksternal, artinya mereka hanya termotivasi ketika ada tekanan dari luar seperti tenggat waktu yang mendekat. Rendahnya kontrol diri juga menjadi faktor yang sangat dominan. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah mudah tergoda oleh berbagai distraksi, terutama gadget dan media sosial. Mereka kesulitan menahan diri dari keinginan sesaat dan lebih memilih hiburan daripada menyelesaikan tugas.

Kecemasan yang berlebihan ketika dihadapkan pada tugas yang sulit atau banyak membuat siswa menghindar dari tugas, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan. Rasa takut gagal juga membuat siswa menunda tugas dengan alasan "belum siap". Takut gagal bahkan dapat mendorong perilaku yang lebih ekstrem, seperti memalsukan tanda tangan guru, sebagaimana yang terjadi pada siswa D. Rendahnya kepercayaan diri membuat siswa meragukan kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan cenderung membandingkan diri dengan teman.

Faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa meliputi gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, dan pengawasan akademik di sekolah. Gaya pengasuhan orang tua yang permisif dan kurangnya pengawasan menjadi faktor eksternal yang signifikan. Orang tua yang sibuk bekerja tidak memiliki waktu untuk memeriksa tugas anak, sehingga siswa merasa bebas untuk menunda dan bahkan berbohong tentang tugas mereka.

Kebiasaan penundaan yang dicontoh dari orang tua juga menjadi faktor yang signifikan, di mana siswa cenderung meniru perilaku orang tua dalam menunda pekerjaan.

Kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti lingkungan rumah yang ramai dan penuh gangguan, membuat siswa sulit fokus dan lebih mudah menunda tugas. Teman sebaya dan media sosial juga menjadi sumber distraksi yang kuat. Kurangnya pengawasan akademik dari guru dan tidak adanya konsekuensi yang tegas bagi siswa yang terlambat mengumpulkan tugas membuat siswa tidak merasa terdorong untuk segera menyelesaikan tugasnya. Kasus siswa R yang terancam tinggal kelas dan siswa D yang memalsukan tanda tangan menunjukkan bahwa lemahnya pengawasan akademik dapat berakibat fatal.

Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara kondisi internal siswa dan kondisi eksternal di lingkungan keluarga dan sekolah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa di SMAN 1 Banuhampu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

   Siswa diharapkan lebih sadar akan dampak negatif dari perilaku menunda-nunda dan berusaha mengubah kebiasaan tersebut dengan

menerapkan manajemen waktu yang lebih baik, meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan gadget dan media sosial, membangun rasa percaya diri, serta mengatasi kecemasan dan takut gagal dengan pola pikir yang lebih positif.

2. Bagi Orang Tua

   Orang tua diharapkan dapat meningkatkan komunikasi, perhatian, dan pengawasan terhadap kegiatan belajar anak di rumah. Orang tua perlu menerapkan pola asuh yang seimbang, tidak terlalu ketat maupun terlalu longgar, serta menjadi contoh yang baik dalam mengelola waktu dan tanggung jawab. Koordinasi dengan pihak sekolah juga perlu ditingkatkan untuk memantau perkembangan akademik anak.

3. Bagi Pihak Sekolah

   Sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan informasi, konseling individu, dan bimbingan kelompok terkait manajemen waktu dan motivasi belajar. Guru juga perlu memberikan sanksi yang tegas namun mendidik bagi siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, serta memberikan feedback yang konstruktif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Koordinasi antara wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua juga perlu diperkuat.

4. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Guru BK diharapkan lebih aktif dalam memberikan layanan konseling individu maupun bimbingan kelompok bagi siswa yang

menunjukkan gejala prokrastinasi akademik. Guru BK perlu memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya manajemen waktu, cara mengatasi kecemasan dan rasa takut gagal, serta strategi meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam belajar. Selain itu, guru BK juga disarankan unutk menjalin komunikasi yang lebih intensif dengan wali kelas dan orang tua guna memantau perkembangan siswa secara berkelanjutan, serta melakukan deteksi dini terhadap siswa yang berpotensi mengalami prokrastinasi agar dapat segera diberikan intervensi yang tepat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji prokrastinasi akademik dengan pendekatan kuantitatif atau penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) untuk menguji efektivitas intervensi tertentu dalam mengatasi prokrastinasi. Penelitian juga dapat dilakukan pada jenjang pendidikan atau wilayah yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

A, Siswa berinisial. *Wawancara Prokrastinasi Akademik*. 10 Juni, 2026.

Arianto, Bambang. *Triangulasi Metode Penelitian Kualitatif*. Balikpapan: Borneo Novelty Publishing, 2024.

Arikunto, Suharsinis. *Prosesdur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Atmoko, Adi, and Nur Hidayah. *Landasan Ssoail Budaya Dan Psikologis Pedidikan*, 2014.

Azizah, Nur. *Struktur Dan Kultur Budaya Dalam Keluarga Di Era AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) Di Lingkungan Keluarga Kota Bandung*. Bandung, 2020.

Burhan, Mochammad Nur Ikhram, and Herman. *Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Pengetahuan Sosial*. Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019.

Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Efandi, Satria, Riva Nadia Putri, and Wiwik Indrayen. *Teori Psikologi Komprehensif*. Pontianak: Suluah Kato Khatulistiwa, 2025.

Ellis, A, and W. J Knaus. *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New York: Signet Books, 19977.

F, Siswa berinisial. *Wawancara Prokrastinasi Akademik*. 9 Juni, 2026.

Fatimah, Siti. *Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow*, 2018.

FB, Siswa berinisial. *Wawancara Prokrastinasi Akademik*. 10 Juni, 2026.

Ferrari, Joseph. R, J. L Johnson, and W. G. McCown. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995.

Ghuffron, and Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.

Ghufron, M. Nur, and Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

———. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

Gusman Lesmana. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Edited by Gusman Lesmana.

Medan: UMSU Press, 2021.

Hasbi, Imamuddin, and Dkk. *Perkembangan Peserta Didik Tinjauan Teori Dan Praktis*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021.

Hasbi, Imanuddin, Dian Cita Sari, and Lailatul Isnaini. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021.

Kelas, Wali. *Wawancara Awal Di SMA N 1 Banuhampu*. 10 Januari2026, n.d.

Khairun, Nelani, Syawaluddin, Arjoni, and Yeni Afrida. "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Prokrastinasi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa BK Di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djaml Djambek Bukittinggi." *Journal Of Social Science Research* 4, no. 2 (2024).

Kingofong. *Penghambat Pada Pengerjaan Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2004.

Lakein, Alan. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York: Signet Books, 1984.

Lesmana, Gusman. *Bimbingan Dan Konseling Belajar*. Jakarta: Kencana, 2022.

———. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Medan: Umsu Press, 2021.

Miligram, M. Nur Ghufron, and Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar:Ruzz Media, 2010.

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya, 2001.

Munawaroh, Fika Hidayatul. *Pengertian Manajemen, Manajemen Kelas Dan Pengelolaan Kelas*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2022.

Nasrullah, Rulli. *Media Sosial, Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2023.

Ni'matuzahroh, Fitriati. *Psikologi Sekolah:Kons3p, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health*. Malang: UMM Press, 2023.

Ni'matuzahroh, Sulivan Fitriati, and Atika Pertmata Sari. *Psikologi Sekolah Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.

Novita, Lina. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa." *Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)* 4, no. 2 (2021): 92–96.

O, Siswa berinisial. *Wawancara Prokrastinasi Akademik*. 9 Juni, 2026.

Observasi. 10 Desember 2025, n.d.

Prayitno, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Putri, Prastya Wahyu. *Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik.* Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013.

R, Siswa berinisal. *Wawancara Prokrastinasi Akademik.* 10 Juni, 2026.

Ramdhani, Puput. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 2 Anggana." *EJournal Psikologi* 1, no. 2 (2013): 137.

Setiani. *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Ketergantungan Terhadap Facebook*. Universitas Katolik Soegijapranata, 2010.

Setiyowati, Arbin Janu, Indriyana Rachmawati, and Riskiyana Prihatiningsih. *Academic Burnout Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Malang: Media Nusa Creative, 2021.

Siswa. *Wawancara Di SMA N 1 Banuhampu*. 10 Januari 2026, n.d.

Siswa berinisial D. *Wawancara Prokrastinasi Akademik*. 9 Juni, 2026.

Sopian, Ade. *Evaluasi Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Di Madrasah: Tinjauan Praktis, Teori, Strategi Dan Implementasi*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2024.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Suharyanto, Agung. *Filsafat Ilmu: Pengantar Memahami Hakikat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Undang Press, 2020.

Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.

Tohirin. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Persada, 2012.

Uno, H. B. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.

Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru BK Pak Pras. 11 Juni 2026, 2026.

Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PAI Ibu Meta. 10 Juni, 2026.

Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Guru PKN Ibu Desi. 10 Juni, 2026.

Wawancara Prokrastinasi Akademik Dengan Wali Kelas. 11 Juni 2026, 2026.

Winarso, Widodo. *Mengelola Prokrastinasi Akademik :Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.

Yusri, Fadhilla. *Instrumen Non Tes Dalam Konseling*. Bukittinggi, 2014.

LAMPIRAN

LAMPIRAN I SK PEMBIMBING

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK) UIN BUKITTINGGI
Nomor : B-1325/Un.26.1/HK.00.5/10/2025

TENTANG
PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK) UIN BUKITTINGGI

Membaca : Permohonan Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Syekh M. Djamil Djambek Bukittinggi an. **Tasya Raudhatul Jannah, NIM 2622088** tanggal 31 Oktober 2025 perihal permohonan penerbitan SK Pembimbing Skripsi;

Menimbang :
a. bahwa untuk lebih terarah dan terkoordinirnya penulisan skripsi mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Bukittinggi, perlu ditetapkan Dosen Pembimbing;
b. bahwa yang namanya tersebut di bawah ini, dipandang cakap dan mampu untuk diangkat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi;

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 115. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3859);
3. Peraturan Presiden Nomor 85 Tahun 2022 tentang Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi;
4. Peraturan Menteri Agama Nomor 76 tahun 2022 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi;

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI TENTANG PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

KESATU : Menyetujui judul skripsi mahasiswa yang bersangkutan: "***Faktor penyebab perilaku prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa Prodi BK UIN SMDD***"

KEDUA : Menunjuk Saudara :

Nama	: **Dr. Hidayani Syam, M.Pd**
NIP	: **198208282009122006**
Pangkat/Gol.Ruang	: **Penata Tk.I/III/d**
Jabatan	: Lektor
Bidang Keahlian Pokok	: Bimbingan dan Konseling
Sebagai Dosen	: PEMBIMBING

KETIGA : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bukittinggi,
Pada tanggal : 31 Oktober 2025
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Dr. JUNAIDI, S. Ag, M. Pd
NIP. 197706162003121003

LAMPIRAN II SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Kampus II: Jl. Gurun Aur Kubang Putih - Kabupaten Agam - Sumatera Barat – Telepon/ Fax: (0752) 22875
Website: http://ftik.uinbukittinggi.ac.id | email: ftik@uinbukittinggi.ac.id

Nomor : B-0757/Un.26.1/PP.07/06/2026 Bukittinggi, 08 Juni 2026
Lamp : 1 (Satu) rangkap
Hal : Mohon Izin Penelitian

Kepada YTH :
Bapak/Ibu .....

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dalam rangka mengumpulkan data untuk penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, maka bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin penelitian bagi mahasiswa dibawah ini:

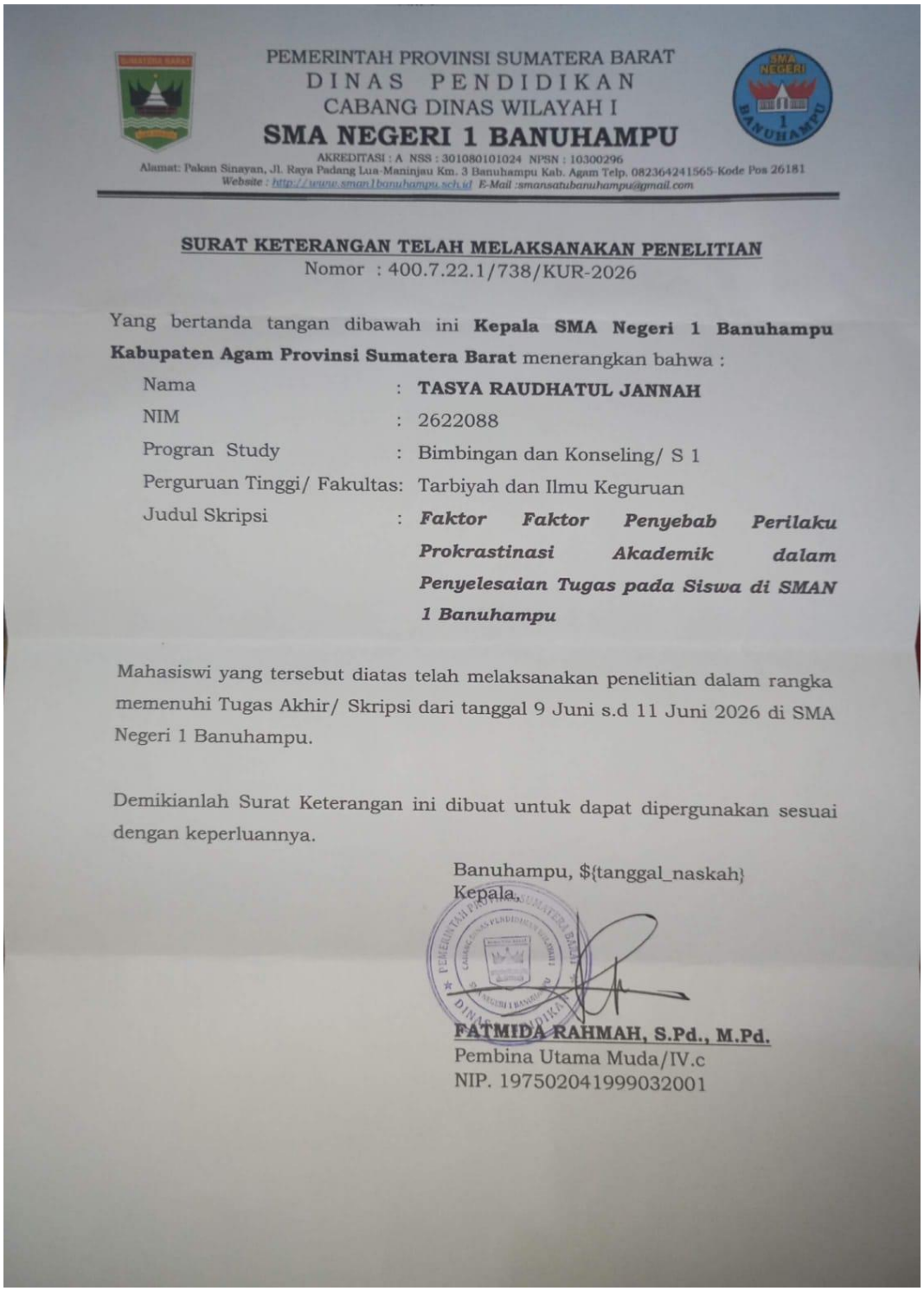
Nama	:	**TASYA RAUDHATUL JANNAH**
NIM	:	**2622088**
Semester	:	8
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	:	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi	:	***Faktor Faktor penyebab perilaku Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa di SMAN 1 Banuhampu***
Lokasi Penelitian	:	SMAN 1 Banuhampu
Waktu	:	Juni 2026 s.d Selesai

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

DEKAN,

Dr. JUNAIDI, M.Pd
NIP 197706162003121003

LAMPIRAN III SURAT BALASAN SELESAI PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS WILAYAH I
SMA NEGERI 1 BANUHAMPU
AKREDITASI : A NSS : 301080101024 NPSN : 10300296
Alamat: Pakan Sinayan, Jl. Raya Padang Lua-Maninjau Km. 3 Banuhampu Kab. Agam Telp. 082364241565-Kode Pos 26181
Website : http://www.sman1banuhampu.sch.id E-Mail :smansatubanuhampu@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 400.7.22.1/738/KUR-2026

Yang bertanda tangan dibawah ini **Kepala SMA Negeri 1 Banuhampu Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat** menerangkan bahwa :

Nama	:	**TASYA RAUDHATUL JANNAH**
NIM	:	2622088
Progran Study	:	Bimbingan dan Konseling/ S 1
Perguruan Tinggi/ Fakultas	:	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi	:	***Faktor Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas pada Siswa di SMAN 1 Banuhampu***

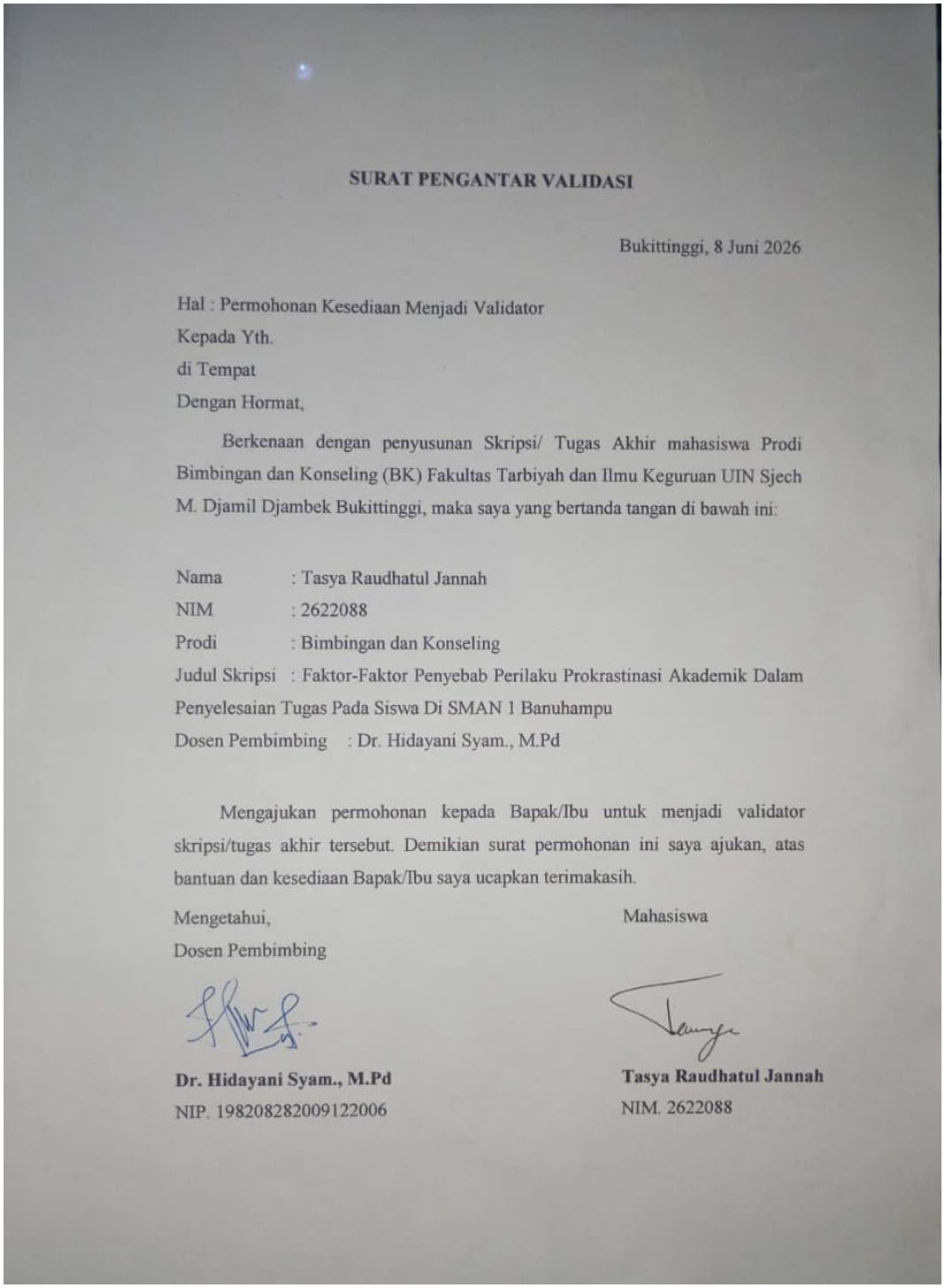
Mahasiswi yang tersebut diatas telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi Tugas Akhir/ Skripsi dari tanggal 9 Juni s.d 11 Juni 2026 di SMA Negeri 1 Banuhampu.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.

Banuhampu, ${tanggal_naskah}
Kepala,

FATMIDA RAHMAH, S.Pd., M.Pd.
Pembina Utama Muda/IV.c
NIP. 197502041999032001

LAMPIRAN IV PENGANTAR VALIDASI



SURAT PENGANTAR VALIDASI

Bukittinggi, 8 Juni 2026

Hal : Permohonan Kesediaan Menjadi Validator
Kepada Yth.
di Tempat
Dengan Hormat,

Berkenaan dengan penyusunan Skripsi/ Tugas Akhir mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tasya Raudhatul Jannah
NIM : 2622088
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu
Dosen Pembimbing : Dr. Hidayani Syam., M.Pd

Mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk menjadi validator skripsi/tugas akhir tersebut. Demikian surat permohonan ini saya ajukan, atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Dr. Hidayani Syam., M.Pd
NIP. 198208282009122006

Mahasiswa

Tasya Raudhatul Jannah
NIM. 2622088

LAMPIRAN V PEDOMAN WAWANCARA, PEDOMAN OBSERVASI, KISI-KISI WAWANCARA

KISI-KISI PENELITIAN

Judul : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Peneliti : Tasya Raudhatul Jannah

NIM : 2622088

Prodi : Bimbingan dan Konseling

No	Faktor (Ghufron & Risnawati, 2017)	Sub Faktor	Sub Indikator	No. Item Siswa	No. Item Guru
	Faktor Internal	Kondisi Fisik	Kelelahan fisik yang membuat siswa sulit berkonsentrasi sehingga menunda mengerjakan tugas	1	1
			Kondisi kesehatan yang kurang baik sehingga siswa menghindari atau menunda tugas akademik	2	2
		Kondisi Psikologis	Rendahnya motivasi intrinsik siswa dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu	3	3
			Rendahnya kontrol diri sehingga siswa mudah teralihkan dan tidak mampu menahan keinginan untuk menunda	4	4

			Kecemasan berlebihan dalam menghadapi tugas yang dirasa berat atau tidak menyenangkan	5	5
			Rasa takut gagal yang membuat siswa memilih menunda daripada segera mengerjakan tugas	6	6
			Rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas	7	7
	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	Pola asuh otoriter orang tua yang menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi pada anak	8	8
			Kurangnya pengawasan orang tua terhadap penyelesaian tugas-tugas akademik siswa di rumah	9	9
			Kecenderungan avoidance procrastination yang diturunkan dari orang tua kepada anak	10	10
		Kondisi Lingkungan	Kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif mendorong siswa untuk menunda mengerjakan tugas	11	11

			Kurangnya pengawasan akademik di lingkungan sekolah maupun rumah yang membuat siswa tidak terdorong segera menyelesaikan tugas	12	12

PEDOMAN OBSERVASI

Judul : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Peneliti : Tasya Raudhatul Jannah

NIM : 2622088

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Subjek : Siswa Kelas XI SMAN 1 Banuhampu

Sumber Teori : Ghufron & Risnawati (2017)

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak sesuai dengan kondisi yang diamati di lapangan, serta tuliskan catatan tambahan apabila diperlukan.

No	Faktor (Ghufron & Risnawati, 2017)	Sub Faktor	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak
1	Faktor Internal	Kondisi Fisik	Siswa terlihat mengantuk, lesu, atau meletakkan kepala di meja saat jam pelajaran dan tugas diberikan		
			Siswa tampak tidak bertenaga, keluar kelas dengan alasan lelah, atau meminta izin istirahat saat seharusnya mengerjakan tugas		

		Kondisi Psikologis	Siswa tidak segera membuka buku atau alat tulis ketika tugas diberikan oleh guru (menunda memulai)		
			Siswa mengalihkan perhatian ke gadget, mengobrol, atau melakukan aktivitas lain saat seharusnya mengerjakan tugas (kontrol diri rendah)		
			Siswa terlihat gelisah, diam, atau menghindari kontak mata dengan guru ketika tugas dibahas di kelas (kecemasan)		
			Siswa tampak enggan memulai tugas, sering bertanya ulang hal yang sama, atau meminta teman mengerjakannya (takut gagal)		
			Siswa tampak ragu-ragu, sering menghapus pekerjaan, atau tidak berani mengumpulkan tugas meskipun sudah		

			selesai (kurang percaya diri)		
2	Faktor Eksternal	Gaya Pengasuhan Orang Tua	Siswa tidak membawa tugas rumah (PR) yang seharusnya sudah dikerjakan di rumah		
			Siswa mengaku tidak ada yang mengingatkan untuk mengerjakan tugas di rumah sehingga lupa atau mengabaikannya		
			Siswa baru mengerjakan tugas tergesa-gesa di pagi hari sebelum pelajaran dimulai atau menyalin tugas milik teman		
		Kondisi Lingkungan	Suasana kelas atau lingkungan belajar yang ramai dan tidak kondusif membuat siswa tidak fokus mengerjakan tugas		
			Siswa lebih memilih bermain, mengobrol, atau bercanda bersama teman daripada mengerjakan tugas yang diberikan guru		

Hari/Tanggal :

Waktu :

Lokasi :

Bukittinggi, 2026

Observasi,

Tasya Raudhatul Jannah

NIM. 2622088

INSTRUMEN PEDOMAN WAWANCARA

Judul :Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Informan : Siswa Kelas XI SMAN 1 Banuhampu

Jenis Instrumen: Wawancara Mendalam

1. Apakah kamu sering merasa lelah atau tidak bersemangat ketika harus mengerjakan tugas dari guru? Bagaimana kondisi itu memengaruhi penyelesaian tugasmu?
2. Pernahkah kondisi kesehatanmu yang kurang baik menjadi alasan kamu menunda atau tidak mengerjakan tugas? Ceritakan pengalamanmu!
3. Apa yang kamu rasakan ketika mendapat tugas dari guru? Apakah kamu langsung termotivasi untuk mengerjakannya atau justru ingin menundanya? Mengapa?
4. Seberapa sering kamu tergoda melakukan hal lain (bermain hp, media sosial, dll.) saat seharusnya mengerjakan tugas? Apakah kamu sulit menahan diri?
5. Apakah kamu pernah merasa cemas atau khawatir berlebihan ketika mendapat tugas yang sulit atau banyak? Bagaimana perasaan itu memengaruhi kamu?
6. Apakah kamu pernah menunda mengerjakan tugas karena takut hasilnya tidak bagus atau takut mendapat nilai jelek? Ceritakan!
7. Seberapa besar kepercayaan dirimu dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru? Apakah rasa kurang percaya diri pernah membuatmu memilih menunda?
8. Bagaimana sikap orang tuamu dalam mendidik dan mengatur kegiatan belajarmu di rumah? Apakah mereka cenderung ketat, membebaskan, atau mendampingi?
9. Seberapa sering orang tuamu memantau atau mengingatkan kamu untuk segera mengerjakan tugas sekolah? Bagaimana pengaruhnya terhadap kebiasaanmu?
10. Apakah orang tuamu juga pernah atau sering menunda-nunda pekerjaan mereka? Apakah hal itu menurutmu berpengaruh terhadap kebiasaanmu sendiri?

11. Bagaimana kondisi lingkungan tempat kamu biasa belajar di rumah? Apakah suasananya tenang dan mendukung untuk mengerjakan tugas?
12. Apakah di sekolah ada pengawasan atau dorongan dari guru dan pihak sekolah yang membuatmu termotivasi untuk mengerjakan tugas tepat waktu?

INSTRUMEN PEDOMAN WAWANCARA

Judul :Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Informan : Wali Kelas / Guru Mata Pelajaran / Guru BK SMAN 1 Banuhampu

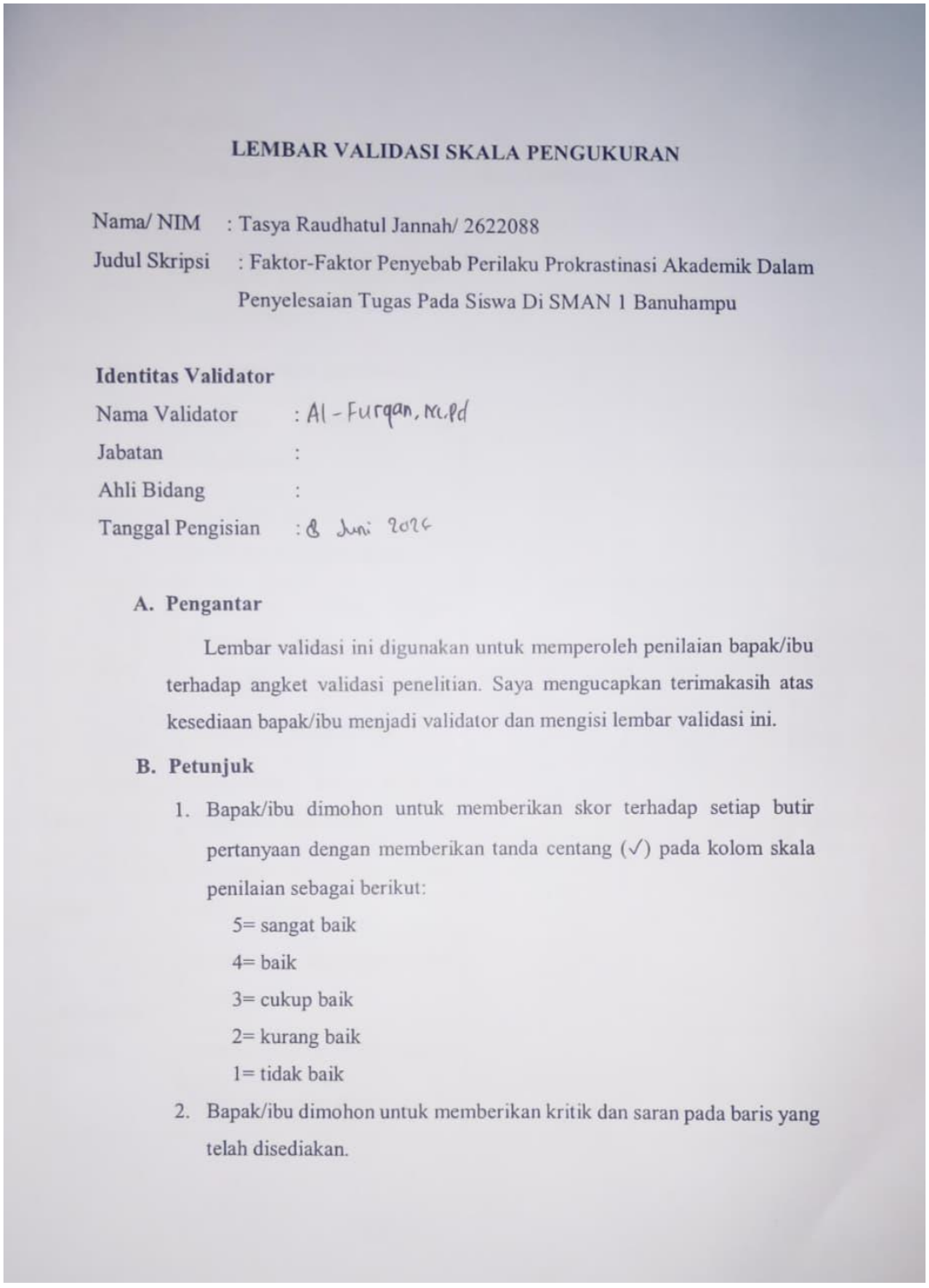
Jenis Instrumen: Wawancara Mendalam

1. Menurut Bapak/Ibu, seberapa sering kondisi fisik siswa seperti kelelahan atau sakit menjadi alasan mereka tidak mengumpulkan tugas tepat waktu?
2. Apakah Bapak/Ibu pernah mengamati siswa yang terlihat kelelahan di kelas sehingga enggan atau menunda mengerjakan tugas? Bagaimana Bapak/Ibu menyikapinya?
3. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana tingkat motivasi belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Banuhampu? Apakah rendahnya motivasi berkaitan dengan perilaku menunda tugas?
4. Seberapa sering Bapak/Ibu menemukan siswa yang mudah teralihkan perhatiannya dari tugas? Apakah siswa tersebut tampak sulit mengontrol dirinya sendiri?
5. Apakah Bapak/Ibu pernah mendapati siswa yang tampak cemas atau tidak siap menghadapi tugas tertentu? Bagaimana kecemasan itu memengaruhi penyelesaian tugas mereka?
6. Apakah Bapak/Ibu pernah mendapati siswa yang tidak mengerjakan tugas karena rasa takut gagal atau takut hasilnya tidak memuaskan? Bagaimana kondisinya?
7. Menurut Bapak/Ibu, apakah rendahnya kepercayaan diri siswa berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik mereka? Jelaskan berdasarkan pengamatan Bapak/Ibu!
8. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana pola asuh orang tua siswa yang sering menunda tugas? Apakah ada perbedaan antara siswa yang orang tuanya ketat, permisif, atau mendampingi?
9. Sejauh mana keterlibatan dan pengawasan orang tua berpengaruh terhadap kebiasaan siswa dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu?

10. Apakah Bapak/Ibu pernah mendapati kasus di mana kebiasaan menunda-nunda tampak berkaitan dengan pola kebiasaan yang ada di lingkungan keluarga siswa?
11. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana kondisi lingkungan belajar siswa di sekolah dan di rumah memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mereka?
12. Menurut Bapak/Ibu, apakah kurangnya pengawasan akademik di sekolah maupun di rumah membuat siswa tidak merasa terdorong untuk segera menyelesaikan tugasnya?

LAMPIRAN V LEMBAR VALIDASI

Bapak Al Furqan, M.Pd



LEMBAR VALIDASI SKALA PENGUKURAN

Nama/ NIM : Tasya Raudhatul Jannah/ 2622088

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Identitas Validator

Nama Validator : Al - Furqan, M.Pd

Jabatan :

Ahli Bidang :

Tanggal Pengisian : 8 Juni 2026

A. Pengantar

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian bapak/ibu terhadap angket validasi penelitian. Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. Petunjuk

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor terhadap setiap butir pertanyaan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian sebagai berikut:
   5= sangat baik
   4= baik
   3= cukup baik
   2= kurang baik
   1= tidak baik
2. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran pada baris yang telah disediakan.

C. Penilaian

Aspek	Indikator	Skor Penilaian				
		5	4	3	2	1
Kejelasan	Kejelasan judul lembar skala pengukuran	✓				
	Kejelasan butir pernyataan		✓			
	Kejelasan petunjuk skala pengukuran	✓				
Ketepatan isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan	✓				
Relevansi	Pernyataan sesuai dengan tujuan penelitian	✓				
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai	✓				
Kevalidan isi	Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar		✓			
Tidak ada bias	Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap	✓				
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami		✓			
	Bahasa yang digunakan efektif		✓			
	Penulisan sesuai dengan EYD		✓			

D. Komentar dan Saran

(.....
.....
.....)

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar angket untuk mahasiswa ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan

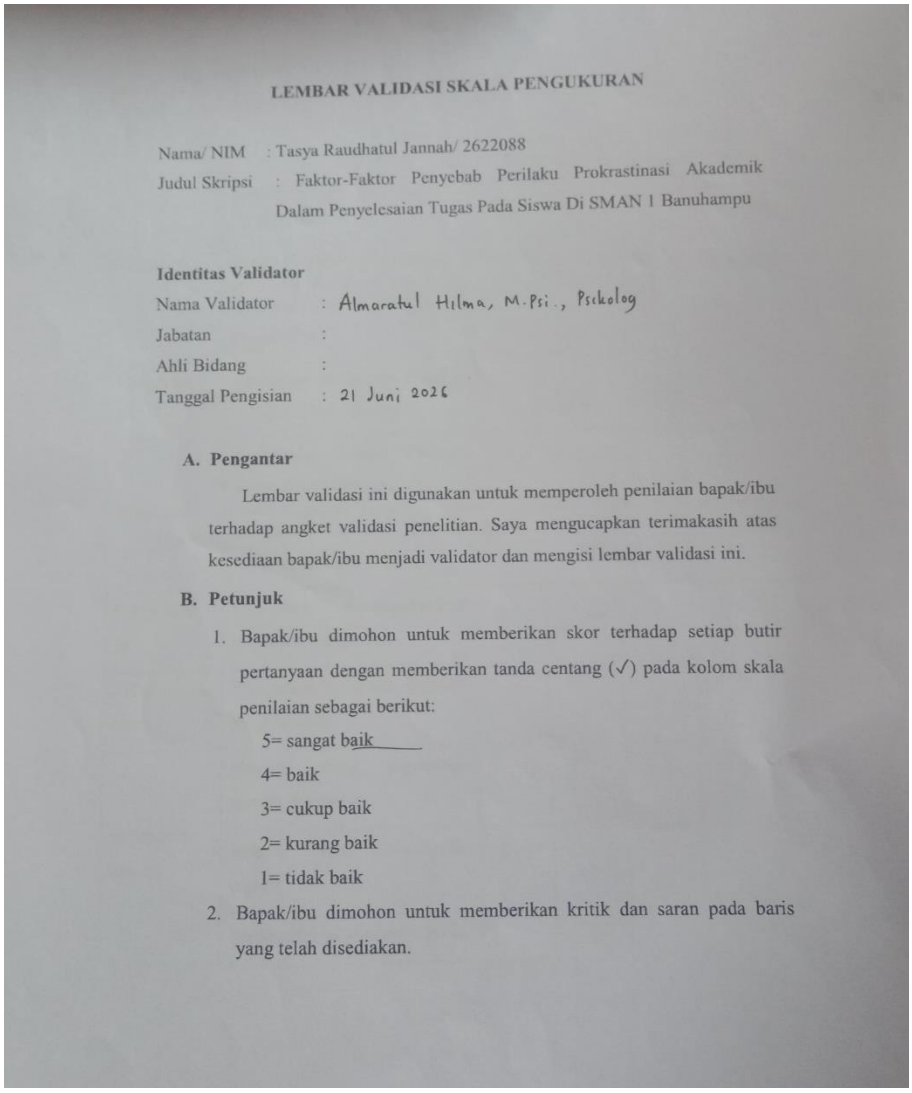
Mohon diberikan tanda centang (✓) pada nomor yang sesuai kesimpulan.

Bukittinggi, 9 Juni 2026

Validator,

(Al Furqon M.Pd)

Ibu Almaratul Hilma, M.Psi., Psikolog



LEMBAR VALIDASI SKALA PENGUKURAN

Nama/ NIM : Tasya Raudhatul Jannah/ 2622088
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Identitas Validator
Nama Validator : Almaratul Hilma, M.Psi., Psikolog
Jabatan :
Ahli Bidang :
Tanggal Pengisian : 21 Juni 2026

A. Pengantar

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian bapak/ibu terhadap angket validasi penelitian. Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. Petunjuk

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor terhadap setiap butir pertanyaan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian sebagai berikut:
   5= sangat baik
   4= baik
   3= cukup baik
   2= kurang baik
   1= tidak baik
2. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran pada baris yang telah disediakan.

C. Penilaian

Aspek	Indikator	Skor Penilaian				
		5	4	3	2	1
Kejelasan	Kejelasan ~~judul lembar~~ skala pengukuran	✓				
	Kejelasan butir ~~pernyataan~~ pertanyaan ?					
	Kejelasan petunjuk skala pengukuran					
Ketepatan isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan		✓			
Relevansi	Pernyataan sesuai dengan tujuan penelitian		✓			
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai		✓			
Kevalidan isi	Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar		✓			
Tidak ada bias	Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap					
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami		✓			
	Bahasa yang digunakan efektif		✓			
	Penulisan sesuai dengan EYD		✓			

→ tp pertanyaannya harus dielaborasi kan lagi

D. Komentar dan Saran

(Sesuai dg koreksi di pedoman wawancara & observasi.)

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar angket untuk mahasiswa ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan

Mohon diberikan tanda centang (✓) pada nomor yang sesuai kesimpulan.

Bukittinggi, 21 Juni 2026

Validator,

(Almaratul Hilma, M.Psi., Psikolog)

Ibu Dr. Deswalantri

LEMBAR VALIDASI SKALA PENGUKURAN

Nama/ NIM : Tasya Raudhatul Jannah/ 2622088

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Pada Siswa Di SMAN 1 Banuhampu

Identitas Validator

Nama Validator : Dr.Deswalantri

Jabatan : LK

Ahli Bidang : bahasa Indonesia

Tanggal Pengisian :

A. Pengantar

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian bapak/ibu terhadap angket validasi penelitian. Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. Petunjuk

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor terhadap setiap butir pertanyaan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian sebagai berikut:

   5= sangat baik

   4= baik

   3= cukup baik

   2= kurang baik

   1= tidak baik

2. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran pada baris yang telah disediakan.

C. Penilaian

Aspek	**Indikator**	**Skor Penilaian**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Kejelasan	Kejelasan judul lembar skala pengukuran		✓			
	Kejelasan butir pernyataan		✓			
	Kejelasan petunjuk skala pengukuran		✓			
Ketepatan isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan		✓			
Relevansi	Pernyataan sesuai dengan tujuan penelitian		✓			
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai	✓				
Kevalidan isi	Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar	✓				
Tidak ada bias	Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap		✓			

Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓				
	Bahasa yang digunakan efektif		✓			
	Penulisan sesuai dengan EYD	✓				

D. Komentar dan Saran

1. Silahkan beri tanda pada setiap pernyataan.
2. Usahakan setiap pertanyaan hanya memuat satu tema.

E. Kesimpulan

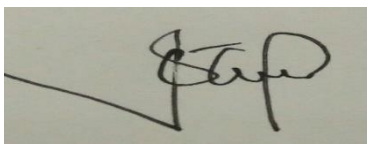
Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar angket untuk mahasiswa ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran✓
3. Tidak layak untuk digunakan

Mohon diberikan tanda centang (✓) pada nomor yang sesuai kesimpulan.

Bukittinggi, 9 Juni 2026

Validator,



Dr.Deswalantri,S.S.,M.Pd

LAMPIRAN VII DOKUMENTASI

Wali Kelas XI F 3



Wali Kelas XI F 4



Wali Kelas XI. 5



Wali Kelas XI. 6



Wali Kelas XI. 8



Guru Mata Pelajaran PKN



Guru Mata Pelajaran PAI



Guru BK Kelas XI



Wawancara dengan Siswa yang melakukan Prokrastinasi Akademik











