

**DESKRIPSI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 3 PAGIMANA**

***DESCRIPTION OF ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR OF STUDENTS
OF CLASS VIII SMP NEGERI 3 PAGIMANA***

Faizah Mangerang¹, Darma Yuningsih Suleman²

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas Tompotika Luwuk Banggai

*Korespondensi email: fazamangerang7@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang mengkaji bentuk perilaku prokrastinasi akademik siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana. Hasil penelitian menunjukkan ada dua faktor yang menjadi penyebab perilaku prokrastinasi baik secara internal dan eksternal. Faktor internal yakni rasa malas, lebih memilih bermain game dengan teman, nongkrong bareng teman, tidak tahu mengatur waktu, dan lebih senang membantu orang tua di kebun. Faktor eksternal yakni orang tua tidak mengontrol anak mengenai tugas, tugas yang diberikan terlalu susah (tidak paham), dan tidak pernah diberikan penghargaan. Ada beberapa upaya yang dilakukan guru untuk mengurangi prokrastinasi adalah guru memanggil siswa dan mempertanyakan kendala siswa, memberi nasehat, memberi motivasi tujuan masa depan siswa, menjelaskan ke siswa dampak melakukan prokrastinasi, dan koordinasi guru dengan orang tua siswa agar membantu memantau anak untuk mengerjakan tugas akademik.

Kata kunci: Perilaku Prokrastinasi, Akademik, Siswa

ABSTRACT

The problem in this study is how the form of academic procrastination behavior for class VIII SMP Negeri 3 Pagimana students. The purpose of this study was to determine the academic procrastination behavior of class VIII students of SMP Negeri 3 Pagimana. This study uses a qualitative descriptive approach that examines the behavior of students' academic procrastination. Data collection techniques used are interviews, observation, and documentation. The subjects in this study were two grade VIII students of SMP Negeri 3 Pagimana. The results showed that there are two factors that cause procrastination behavior both internally and externally. Internal factors are feeling lazy, preferring to play games with friends, hanging out with friends, not knowing how to manage time, and not helping parents in the garden. External factors, namely parents do not control children regarding assignments, the tasks given are too difficult (do not understand), and have never been given awards. There are several efforts made by teachers to reduce procrastination, namely the teacher calls students and questions students' problems, gives advice, motivates students' future goals, explains to students the impact of procrastination, and coordinates teachers with parents to help monitor children to do academic assignments.

Keywords: Procrastination Behavior, Academic, Students

PENDAHULUAN

Indonesia sedang dilanda Pandemi Virus Corona yang membawa perubahan sangat signifikan di Dunia termasuk Indonesia. Bahkan WHO telah menetapkan wabah virus corona sebagai kedaruratan masyarakat yang meresahkan Dunia. Indonesia salah satu Negara yang menerapkan beberapa cara agar mencegah penyebaran Virus Corona. Salah satunya dalam dunia pendidikan (Gracelyta & Harlina, 2021).

Dalam dunia pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi mengeluarkan surat edaran No.1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran Virus Corona di Dunia Pendidikan. Dalam surat tersebut Kemendikbud menyarankan siswa untuk belajar dari rumah masing-masing dengan menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh atau online. Dalam pembelajaran jarak jauh atau daring siswa dituntut lebih mandiri dalam mengerjakan tugas, memahami materi yang diberikan, dan memaksimalkan waktu belajar dengan baik. Salah satu masalah dalam pembelajaran dari rumah yaitu siswa sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Menunda-nunda pekerjaan atau tugas belajar dalam prespektif psikologi disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kurun waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu proktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis (Muyana, 2018). Para kalangan ahli psikologi istilah prokrastinasi digunakan untuk suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Nurmala, 2020).

Prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya (Triyono & Khairi, 2018). Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting (Basri, 2017). Jadi, seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika dirinya menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal dirinya bisa melakukan tepat pada waktunya.

Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik menurut (Candra, Wibowo, & Setyowani, 2014) adalah: 1) Faktor Internal, penyebab prokrastinasi akademik siswa adalah kondisi fisik dan kondisi psikologis antara perempuan dan laki-laki, dan konsep diri; 2) Faktor Eksternal menjadi penyebab prokrastinasi akademik adalah kondisi keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Adapun faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik menurut (Permana, 2019) dalam penelitiannya ada dua factor yaitu faktor internal yang berasal dalam diri individu dan factor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Faktor Internal merupakan permasalahan dari seorang siswa yang merasa dirinya cape, malas ataupun kegiatan di luar sekolah sehingga siswa tersebut merasa lelah pada saat mengerjakan tugas sehingga mengakibatkan terjadinya prokrastinasi mampu melakukan ha-hal lain dibandingkan mengerjakan tugas. Dalam factor Psikis juga dapat terjadi siswa tidak mengerti

tugas, tidak menguasai, rasa malas, tidak bisa mengatur waktu, kurang minat, dan mood. Sedangkan faktor eksternal adalah *reward* atau hadiah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Pagimana yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli sampai dengan 06 September, ditemukan masalah yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran online akibat pandemi covid yaitu siswa sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang diberikan Guru. Siswa sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru melalui aplikasi *whatsapp* atau *masenger facebook*.

Steel (Ursia et al., 2013) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Selanjutnya, menurut Freud (Ghufroon & Risnawita, 2017) berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Menurut (Aini & Heni, 2018) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik diperlukan peran guru BK/Konselor untuk membantu siswa. Sehingga dengan berkurangnya prokrastinasi maka hasil belajar akan lebih baik. Upaya yang dapat dilakukan oleh konselor adalah: 1) Memotivasi siswa dalam belajar, 2) Memberikan kiat cara belajar yang efektif dan efisien, 3) Menanamkan rasa percaya diri akan keberhasilan, 4) Mensugesti optimistik siswa akan keberhasilan, 5) Menghilangkan rasa cemas dan takut menghadapi resiko, 6) Menanamkan disiplin dalam belajar, 7) Menghilangkan rasa pesimis siswa dalam menghadapi segala masalah.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Pagimana, Desa Poh, Kecamatan Pagimana, Kabupaten Banggai. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 Orang siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah peneliti berpartisipasi langsung pada obyek yang diteliti, melakukan observasi langsung, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi, Sugiyono (2021). Teknik analisis data yang digunakan adalah: 1) Pengumpulan data, dalam kegiatan utama pada setiap penelitian adalah pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan (*tringulasi*); 2) Reduksi data, adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dengan demikian data-data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya; 3) Penyajian data, dan (4) Penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2021).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan dua orang guru mata pelajaran dan dua orang siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa, yaitu: 1) siswa terlambat dalam mengerjakan tugas karena siswa kurang memahami tugas yang diberikan dan kurang focus dalam kegiatan belajar; 2) Siswa menunda untuk menyelesaikan tugas yang diberikan; 3) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain dan membantu orang tua dirumah dari pada mengerjakan tugas yang diberikan.

Perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang terjadi di lingkungan akademik seperti menunda tugas sekolah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017) bahwa salah satu dampak negatif dari perkembangan teknologi adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada dua orang guru mata pelajaran dan dua orang siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana dapat diketahui ada beberapa perilaku prokrastinasi siswa. Perilaku prokrastinasi siswa adalah terlambat dalam mengerjakan tugas dan menunda menyelesaikan tugas yang diberikan. Siswa biasanya mengerjakan tugas yang diberikan guru untuk dikerjakan dirumah akan tetapi siswa mengerjakan tugas tersebut saat di sekolah. Selain itu, siswa menunda mengerjakan tugas karena siswa kurang memahami tugas yang diberikan dan kurang fokus saat kegiatan belajar. Hal tersebut mengacu pada teori yang diungkapkan oleh (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menyebutkan bahwa seseorang tergolong prokrastinor jika melakukan: 1) menunda untuk memulai mengerjakan tugas, 2) terlambat mengerjakan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, dan 4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Bedasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah: 1) Siswa lebih senang bermain dari pada mengerjakan tugas, apalagi bermain *game online*, kurang memahami tugas yang diberikan, dan kurangnya minat dalam kegiatan belajar mengajar; 2) Siswa sering merasa malas mengerjakan tugas, ini disebabkan tugas yang diberikan terlalu sulit sehingga siswa kurang paham dalam mengerjakan, selain itu tugas yang terlalu banyak dan akhirnya tugas tersebut menumpuk. Selanjutnya, siswa merasa malas mengerjakan tugas karena ada hal-hal lain yang lebih menyenangkan untuk dilakukan, seperti bermain, mengaji, dan membantu orang tua di kebun untuk mendapatkan uang saku. Hal lain yang membuat siswa

melakukan prokrastinasi akademika dalam teman sebaya yang sering mengajak bermain ketika ada tugas sekolah yang harus dikerjakan. Siswa juga kurang dapat atau sulit dalam mengatur waktu belajar sehingga mereka biasa menunda mengerjakan tugas sekolah; 3) Penyebab lain adalah kurangnya perhatian orang tua, orang tua tidak mengontrol mengenai tugas-tugas yang diberikan guru dari sekolah, orang tua juga tidak menentukan waktu belajar anak ketika di rumah. Orang tua juga kadang memberikan pujian ketika anak mendapatkan hasil belajar yang bagus dan ketika anak mendapat hasil belajar yang kurang bagus orang tua sudah memberikan hukuman seperti larangan keluar rumah dan menyita HP namun hukuman ini hanya diberikan beberapa waktu saja.

Perilaku prokrastinasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor penyebab. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa ada dua jenis faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal pertama yang menjadikan siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah bagaimana kebiasaan suatu gender dalam memandang tugas, bisa dilihat dari informan yang dilakukan wawancara dan observasi yaitu siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Dalam observasi awal peneliti mendapatkan informasi bahwa yang sering melakukan prokrastinasi akademik adalah siswa laki-laki. Siswa perempuan tidak ada yang melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan siswa perempuan lebih rajin mengerjakan tugas dari siswa berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sesuai dengan faktor penyebab yang diuraikan (Candra, Wibowo, & Setyowani, 2014), bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi siswa adalah kondisi fisik dari sikap dan kebiasaan suatu gender dalam memandang tugas. (Candra, Wibowo, & Setyowani, 2014) mengungkapkan dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan siswa perempuan lebih rajin dari siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini terjadi karena adanya persepsi bahwa siswa laki-laki kurang rajin dibandingkan siswa perempuan dan persepsi tersebut terjadi berulang-ulang hingga membentuk suatu kebiasaan. Faktor internal kedua yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah siswa kurang memahami tugas yang diberikan guru. Ini disebabkan karena siswa kurang fokus dan instruksi guru yang kurang jelas. Faktor internal ketiga adalah kurangnya minat dalam belajar, siswa yang kurang berminat belajar dapat membuat siswa melakukan prokrastinasi. Faktor internal keempat yang membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah rasa malas yang timbul dari dalam diri siswa. Selanjutnya, faktor internal kelima adalah siswa yang tidak bisa mengatur waktu belajar dan bermain.

Selain faktor internal yang menyebabkan siswa melakukan faktor penyebab perilaku prokrastinator berikutnya adalah faktor eksternal. Menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan faktor eksternal yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi adalah yang pertama ajakan teman sebaya untuk bermain ketika siswa memiliki tugas sekolah untuk dikerjakan. Pengaruh teman sebaya ini didasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan dua orang subjek. Faktor eksternal yang kedua adalah lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menarik dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Aktivitas yang dilakukan subjek pertama daripada mengerjakan tugas adalah bermain

bersama teman, mengaji, dan membantu orang tua mengumpulkan kelapa di kebun agar mendapatkan uang saku. Aktivitas yang dilakukan subjek kedua adalah bermain *game online*. Hal ini senada dengan yang diungkapkan guru mata pelajaran menurut guru mata pelajaran sesuai dengan wawancara yang dilakukan adalah siswa ini hanya ingin melakukan aktivitas lain seperti bermain *game* daripada mengerjakan tugas yang diberikan. Faktor eksternal selanjutnya yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik siswa karena adanya faktor lingkungan keluarga atau di lingkungan sekolah. Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tua dari kedua subjek, orang tua subjek pertama mengemukakan kalau dia tidak mengontrol tugas-tugas yang diberikan guru, dan apakah subjek telah mengerjakan tugas yang diberikan. Selain itu, orang tua subjek tidak menentukan waktu belajar ketika subjek dirumah. Hal ini sama dengan orang tua subjek kedua menurut wawancara orang tua subjek kedua tidak mengontrol apakah ada tugas yang diberikan guru dari sekolah dan juga tidak memberikan waktu belajar tertentu untuk subjek kedua. Hal ini menggambarkan kurangnya pengamatan atau pengawasan orang tua dalam kegiatan belajar anak dirumah. Dalam lingkungan sekolah faktor yang menyebabkannya adalah ketika guru kurang jelas memberikan instruksi tugas yang akan dikerjakan sehingga siswa kurang memahami tugas yang diberikan sehingga hal ini membuat siswa terlambat atau menunda mengerjakan tugas tersebut. Faktor ini diperoleh dari pengamatan yang peneliti lakukan. Adanya *reward* dan *punishment* merupakan faktor berikutnya yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan orang tua dari kedua subjek kadang memberikan pujian ketika anak mendapatkan nilai yang bagus, dan telah memberikan *punishment* berupa larangan untuk keluar rumah untuk bermain dan menyita HP anak. Namun *punishment* ini hanya bersifat sementara sehingga anak masih melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Faktor eksternal yang dikemukakan sebelumnya sesuai dengan faktor penyebab yang dikemukakan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) yaitu adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menyebabkan prokrastinasi dan yang kedua adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga dan lingkungan sekolah juga menyebabkan seorang melakukan prokrastinasi.

Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian berupa wawancara kepada guru mata pelajaran, dapat disimpulkan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah guru akan menasehati siswa. Bentuk nasehat yang diberikan guru adalah dengan memberikan motivasi kepada siswa, memberikan pemahaman dalam mengerjakan tugas secara tepat waktu, dan memahami siswa terkait tujuan siswa ke depan. Selain itu motivasi yang guru lakukan dengan memberikan semangat dan dorongan agar siswa tidak merasa malas saat mengerjakan tugas serta menanyakan apa saja yang menjadi kendala siswa sehingga bisa menjadi tolak ukur untuk guru dalam menuntaskan masalah yang siswa hadapi. Selain itu, guru membimbing dan mengarahkan agar mereka tidak melakukan prokrastinasi akademik. Kemudian yang terakhir, guru melakukan konsultasi dengan orang tua siswa agar mereka mengarahkan siswa di rumah untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian berupa wawancara dengan dua orang guru mata pelajaran upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa tersebut adalah mengundang siswa dan menanyakan apa saja yang menjadi kendala dan hambatan siswa dalam kegiatan belajar sehingga guru dapat menuntaskan masalah yang dihadapi siswa. Selain itu, guru memberikan nasehat dan arahan agar siswa tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan cara memberikan motivasi berupa pemahaman apa yang menjadi tujuan siswa kedepan dan semangat agar tidak malas mengerjakan tugas karena hal itu dapat menyebabkan kerugian jangka panjang kepada siswa. Upaya terakhir yang dilakukan guru adalah kordinasi antara guru dan orang tua untuk membantu mengawasi anak melakukan pengamatan kepada siswa dalam kegiatan belajar ketika tidak lagi di lingkungan sekolah agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut (Nduru, Zagoto, & Laila, 2022) Guru Bimbingan dan Konseling berperan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Upaya yang dilakukan Guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi ini adalah: 1) Memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu belajar; 2) Guru Bimbingan dan Konseling membantu siswa agar tidak menunda-nunda tugas belajarnya dengan melakukan pendekatan untuk mengetahui apa yang melatarbelakangi mengapa siswa menunda tugas belajarnya, apakah karena membantu orang tua di rumah sehingga tidak ada kesempatan untuk belajar. Setelah mengetahui apa permasalahannya guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan konseling individual; 3) Guru Bimbingan dan Konseling melakukan pencegahan ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas belajarnya dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan topik prokrastinasi akademik; 4) Guru Bimbingan dan Konseling membantu siswa dalam memperbaiki sikap menunda-nunda tugas belajarnya dengan memberikan layanan konseling individual, dan bimbingan kelompok, memberikan motivasi serta memberikan penjelasan apa dampak ketika sering menundannya mengerjakan tugas belajarnya; dan 5) Guru Bimbingan dan Konseling membantu siswa ketika siswa mengalami masalah dalam belajar dengan bertanya kepada siswa, apa masalah yang dihadapi siswa, dan bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk membantu siswa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh (Nitami, Daharnis, & Yusri, 2015) bahwa seseorang yang memiliki motivasi belajar tinggi tidak akan melakukan prokrastinasi, karena hal tersebut dapat menghambat pencapaian tujuannya, juga dapat merusak kegiatan akademik. Maka sangat penting menanamkan motivasi kepada siswa.

KESIMPULAN

Perilaku prokrastinasi akademik siswa yakni suka menunda mengerjakan tugas sekolah. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dapat disebabkan oleh dua factor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni rasa malas, lebih memilih bermain game dengan teman, nongkrong bareng teman, tidak tahu mengatur waktu, membantu orang tua di kebun. Faktor eksternal yakni Orang tua tidak mengontrol anak mengenai tugas, tugas yang diberikan terlalu susah (tidak paham), tidak pernah diberikan reward. Upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah guru memanggil siswa dan mempertanyakan kendala siswa, memeberikan nasehat, memberikan motivasi tujuan

masa depan siswa, dampak ke siswa jika melakukan prokrastinasi, koordinasi guru dengan orang tuasiswa agar membantu memantau anak untuk mengerjakan tugas akademik.

REFERENSI

- Aini, Z. & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal At-Tujih Bimbingan dan Konseling Islam*. 1 (2), 74-75.
- Basri, S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 14 (2). <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1201>
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. ((2014). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 3 (3), 67-72. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3787>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron N. M., & Risnawita, S. R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gracelyta, T., & Harlina. (2021). Tingkat Prokrastinasi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif*. 8 (1), 46-54. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14511>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra W. N. E. (2017) .Tingkat Prokrastinasi Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (1), 26-31. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/314>.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8 (1), 45-52. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1868>.
- Nitami, M., Daharnis., & Yusri. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*. 4 (1), 1-12. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6449>
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik dan Mental*. Jawa Timur: Airlangga University Press. Tersedia dalam Google Books.
- Nduru, H., Zagoto, S. F. L., & Laila, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Fallah Cililin. *Fokus*. 2 (3). 87-95. <https://docplayer.info/197504361-Gambaran-prokrastinasi-akademik-siswa-sma-darul-fallah-cililin-bayu-permana.html>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Triyono., & Khairi A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Islam). *Jurnal Al-Qalam*. 10 (2), 58-72. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/517>
- Ursia., Regar, N., Siaputra., Bagus, I., Sutanto., & Nadia. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*. 17 (1), 1-18. <http://repository.ubaya.ac.id/23848/>