

Prokrastinasi Dalam Pembelajaran Dan Perkembangan Peserta Didik

Alvi Nur Azizah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Email: alvie.nurazizah@gmail.com

Alamat: Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo,
Jawa Tengah 57168; Telepon: (0271) 781516
Korespondensi penulis: alvie.nurazizah@gmail.com

Abstract. *Abstract. This study intends to find out about procrastination in the learning and development of students. This is because there are still many students who tend to delay time and are more concerned with activities that are not related to schoolwork. This research includes qualitative research, namely library research, namely conducting a study of literary sources in the form of literature, books, journals, records or the like which are related to procrastination. The results of this study indicate that the solution to procrastination in the problem of learning and development of students with self regulated learning.*

Keywords: *Procrastination, Self Regulated Learning, Students*

Abstrak. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tentang prokrastinasi dalam pembelajaran dan perkembangan peserta didik. Hal tersebut dikarenakan masih banyak bahwa siswa yang cenderung menunda waktu dan lebih mementingkan kegiatan yang tidak berkenaan dengan tugas sekolah. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yaitu penelitian kepustakaan) yakni melakukan telaah terhadap sumber-sumber kepustakaan berupa literatur, buku, jurnal catatan atau sejenisnya yang berhubungan dengan prokrastinasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyelesaian prokrastinasi dalam masalah pembelajaran dan perkembangan peserta didik dengan *self regulated learning*.

Kata kunci: Peserta Didik, Prokrastinasi, *Self Regulated Learning*

LATAR BELAKANG

Pendidikan menjadi salah satu proses yang ditempuh oleh seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dalam proses tersebut diharapkan agar seseorang dapat memiliki pengetahuan, informasi serta keterampilan yang dapat digunakan di dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan formal di sekolah memiliki tingkatan mulai dari SD, SMP, SMA, individu yang berada pada tingkat SMA diberikan tugas-tugas yang

lebih banyak agar menjadi lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran. Tugas merupakan hasil dari suatu proses belajar mengajar yang menjadi faktor penentu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan (Pujiastuti dkk., 1945).

Kejadian di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang cenderung menunda waktu dan lebih mementingkan kegiatan yang tidak berkenaan dengan tugas sekolah. Hal tersebut terlihat dengan perilaku peserta didik yang banyak menghabiskan waktunya untuk bermain, berjalan-jalan, malas-malasan, atau bahkan menghabiskan waktunya untuk tidur (Permana, 2019). Tindakan prokrastinasi akademik, prokrastinasi yang dilakukan dalam bentuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang mengakibatkan peserta didik terhambat dalam proses belajar di sekolah (Ramadhani dkk., 2020).

Prokrastinasi akademik banyak terjadi di lingkungan sekolah, pada umumnya lingkungan sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Hal ini banyak terjadi karena faktor lingkungan yang tidak mendukung seseorang untuk semangat belajar, adanya pengaruh dari *smartphone* dan *game online* yang mudah dijangkau dan dimiliki oleh peserta didik. Kondisi fisik seseorang, kondisi psikologis seseorang, kondisi keluarga dan kurangnya dukungan dari keluarga, pengaruh teman sebaya, serta kondisi lingkungan belajar atau sekolah yang kurang mendukung untuk tumbuh dan berkembang (Pradana, 2021).

KAJIAN TEORITIS

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang me-nyenangkan dan tidak penting, tidak ber-tujuan, tidak memperhatikan waktu se-hingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelakunya. Suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat menjadi indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa; adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan mengerjakan tugas, prokrastinator lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk mengerjakan sesuatu yang tidak berhubungan dengan tugas utamanya, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Ulum, 2016).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja suatu kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman

tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Sedangkan terkait dengan penugasan akademik bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan atau tindakan menunda-nunda suatu tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada pelakunya.

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi prokrastinasi akademik adalah dengan memberikan layanan informasi time manajemen oleh Konselor Sekolah. (Pradana, 2021). Penelitian lain yang relevan menunjukkan bahwa dengan *self regulated learning* memiliki peran terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Kartikasari dkk., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepustakaan. Sebagaimana penelitian kepustakaan pada umumnya, teknik yang digunakan yaitu melakukan telaah terhadap sumber-sumber kepustakaan berupa literatur, buku, jurnal catatan atau sejenisnya yang berhubungan dengan prokrastinasi (Zed, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor dari dalam diri siswa itu sendiri yang melakukan prokrastinasi akademik karena malas, kebosanan terhadap tugas, tidak mampuk mengelola waktu belajar dan bermain. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri siswa yaitu faktor orang tua siswa yang kurang memperhatikan kegiatan belajar di rumah, sarana dan prasarana belajar siswa (buku, paket, kuota internet, pulpen, dan lain-lain), pengaruh dari lingkungan siswa itu sendiri, dari teman-temannya yang memberikan pengaruh buruk dalam pergaulan yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain atau sekedar berkumpul dengan teman sebayanya daripada belajar di rumah (Laila dkk., 2022).

Upaya Penyelesaian Masalah Prokrastinasi Pembelajaran dan Perkembangan Peserta Didik

Perilaku menunda merupakan kegiatan yang sering dilakukan dan dianggap wajar oleh kebanyakan orang. Prokrastinasi akademik ditemukan di banyak kalangan, dari anak kecil hingga orang dewasa. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk menurunkan tingkat prokratinasi. Upaya ini dapat diterapkan sejak usia remaja agar perilaku prokrastinasi

akademik tidak menjadi kebiasaan buruk sampai waktu dewasa (Hanifah & Rusmawati, 2019).

Dalam proses pembelajaran dibutuhkan juga regulasi diri, menyebutkan regulasi diri (*self regulated learning*) dalam pembelajaran adalah proses pembelajaran yang berasal dari bagaimana siswa berpikir dan berperilaku untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran siswa. Penggunaan strategi pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk dapat mengendalikan tujuan belajarnya dan mengembangkan strategi umum untuk menentukan dan mencapai tujuan pribadi dan standar pribadinya (Hanifah & Rusmawati, 2019).

Strategi *self regulated learning* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa (Ulum, 2016). Adanya *self regulated learning* yang kuat, menjadikan siswa mampu mengatur dan tidak menyalahgunakan waktu saat mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan. Melalui *self regulated learning* yang dimiliki peserta didik, terutama dengan kemampuan metakognisinya, peserta didik mampu mengelola waktu, membuat perencanaan penyelesaian tugas-tugas dan mengatur strategi belajar yang tepat untuk dirinya agar setiap tugas yang diberikan dapat diselesaikan sesuai rencana dan tidak ada perasaan cemas karena telah menundanya. Misalnya, siswa memilih aktivitas-aktivitasnya atau memilih mana kegiatan yang perlu diprioritaskan agar menjadi lebih produktif, dan menekan prokrastinasi akademik (Kartikasari dkk., 2022).

Self regulated learning dibutuhkan peserta didik dalam kegiatan belajar agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas yang sulit. Peserta didik harus bisa merencanakan kegiatan belajarnya dengan baik, mampu mengontrol waktu sehingga jadwal belajar teratur, peserta didik tahu cara menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan, peserta didik disiplin dalam belajar, peserta didik juga tahu cara membuat suatu rencana untuk mencapai tujuan, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, dan tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas (prokrastinasi) (Kartikasari dkk., 2022).

Dengan tahap perkembangan operasi formal memungkinkan peserta didik untuk menerapkan *self regulated learning* untuk membantu dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik. *Self regulated learning* yang tepat diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengatur dan menyesuaikan diri dalam belajar sehingga prokrastinasi akademik dapat dihindarkan (Hanifah & Rusmawati, 2019). Adanya *self regulated learning* dapat

meninimalisir perilaku prokrastinasi pada peserta didik, mampu menjadi lebih baik dalam pengaturan waktu, meningkatkan kualitas dalam pembelajaran dan perkembangan peserta didik itu sendiri, baik secara akademik maupun non-akademik. Perlu kita ketahui bahwa prokrastinasi dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam proses pembelajaran dan perkembangan peserta didik. Peserta didik yang mana memiliki beberapa beban akademik, akan sulit berkembang menjadi pasif apabila terus menerus prokrastinasi melekat pada dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja suatu kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Penyelesaian prokrastinasi dalam masalah pembelajaran dan perkembangan peserta didik dengan *self regulated learning*. Strategi *self regulated learning* peserta didik diharapkan mampu menjadi lebih baik dalam pengaturan waktu. Meningkatkan kualitas dalam pembelajaran dan perkembangan peserta didik itu sendiri, baik secara akademik maupun non-akademik. Peran pendidik, orang tua, keluarga, maupun lingkungan sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan perkembangan peserta didik.

DAFTAR REFERENSI

- Hanifah, F., & Rusmawati, D. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 33 Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 124–130. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24411>
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan Self Regulated Learning dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. 7(3), 388–394. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Laia, B., dkk. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162-168. <https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- M, Zed. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin.

Fokus, 2(3), 87–94. <http://dx.doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>

- Pradana, T. A. (2021). Jenis-Jenis Penyebab Prokrastinasi Akademik Peserta Didik MA Minat Kelas XI IPS Kabupaten Cilacap. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 78–82. <https://doi.org/10.52802/crm.v2i2.239>
- Pujiastuti, R., Sari, M. T., & Imawati, D. (1945). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xii di SMA Negeri 11 Samarinda. *Jurnal Motivasi*, 10(1), 1–10.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Andana, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45–51.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikolog*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.V3i2.1107>