



Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK di Kediri: Penyebab, Dampak, dan Solusi

Nefrillia Pramitha Dianis¹, Atrup², Vivi Ratnawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri

nefrilliapramitha04@gmail.com¹, atrup@unpkediri.ac.id², vivi@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Academic procrastination is the intentional delay in completing academic tasks, often as a form of avoidance from pressure, fear of failure, or discomfort in the learning process. This phenomenon is commonly found in Vocational High School (SMK) environments and has negative impacts on students' academic achievement, task quality, time management, and mental well-being. This study aims to identify the causes, impacts, and strategies to manage academic procrastination among SMK students. Internal factors such as laziness, mood, low motivation, and difficulties in understanding the material, along with external factors such as peer influence, task characteristics, and lack of teacher support, contribute to this behavior. The consequences include lower academic performance, increased stress, and a recurring pattern of delay. Effective management strategies include time management, enhancement of intrinsic motivation, strengthening of self-regulation, cognitive-behavioral approaches, and support from teachers and parents. This study emphasizes the importance of an integrated psychological, pedagogical, and vocational approach in fostering healthier and more productive learning habits.

Keywords: Academic procrastination, Vocational High School students

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas secara sadar, yang sering muncul sebagai bentuk penghindaran dari tekanan, rasa takut gagal, atau ketidaknyamanan dalam belajar. Fenomena ini banyak ditemukan di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kualitas tugas, manajemen waktu, serta kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Faktor internal seperti rasa malas, suasana hati, rendahnya motivasi, dan kesulitan memahami materi, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman, karakteristik tugas, dan kurangnya dukungan guru turut berperan dalam perilaku ini. Dampaknya meliputi penurunan nilai, stres, dan terbentuknya pola menunda yang berulang. Penanganan dapat dilakukan melalui pengelolaan waktu yang efektif, peningkatan motivasi intrinsik, penguatan regulasi diri, pendekatan kognitif-perilaku, serta dukungan guru dan orang tua. Kajian ini menekankan perlunya pendekatan terpadu secara psikologis, pedagogis, dan vokasional guna membentuk pola belajar yang lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia dan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas belajar. Belajar merupakan inti dari pendidikan, karena melalui kegiatan inilah manusia memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Proses belajar menjadi elemen utama dalam dunia pendidikan, mengingat manusia senantiasa menghadapi berbagai tantangan hidup yang menuntut pemahaman dan solusi melalui proses pembelajaran. Belajar juga mencerminkan perubahan dari ketidaktahuan menjadi mengetahui, serta dari



ketidakmampuan menjadi mampu, sehingga secara langsung mengarahkan individu menuju tujuan pembelajaran itu sendiri.

Prestasi belajar siswa yang belum optimal menjadi topik yang menarik untuk diteliti, karena prestasi yang tinggi mencerminkan kualitas pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki siswa. Berdasarkan teori belajar, terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi hasil belajar, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan alam dan sosial, serta faktor instrumental seperti kurikulum, guru, sarana pembelajaran, dan sistem administrasi. Sementara itu, faktor internal mencakup aspek fisiologis seperti kondisi fisik, serta aspek psikologis seperti minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif (Ramadhan & Winata, 2016; dikutip dalam Suherman, 2023).

Fenomena permasalahan yang kini sering dijumpai di berbagai sekolah adalah keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas, yang berdampak pada rendahnya nilai di bawah standar. Situasi ini umumnya disebabkan oleh kebiasaan siswa menunda pengerojan tugas, yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Wolter (dalam Permana, 2019) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang telah ditentukan, atau kebiasaan menunda pekerjaan hingga mendekati batas akhir waktu penyelesaian. Tindakan menunda ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian yang dilakukan di SMA Darul Falah pada tahun 2017 menemukan bahwa terdapat dua faktor utama penyebab prokrastinasi, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan luar. Hal ini sejalan dengan pendapat Fernando (dalam Pratini & Afifah, 2018), yang menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan serta penyelesaian tugas yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan kajian yang mendalam guna memahami berbagai aspek yang melatarbelakangi munculnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMK. Kajian ini penting untuk menelusuri penyebab, dampak, serta kemungkinan strategi yang dapat diterapkan guna mengatasi kecenderungan menunda tugas akademik yang berulang dan merugikan. Konteks pendidikan kejuruan, seperti yang berkembang di wilayah Kediri, menjadi ruang yang relevan untuk memahami fenomena ini, mengingat tuntutan pembelajaran yang menyeimbangkan aspek teori dan praktik menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa.

Dengan melakukan analisis terhadap berbagai teori dan temuan empiris terkait perilaku prokrastinasi akademik, diharapkan kajian ini dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan literatur di bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks siswa SMK. Selain itu, hasil pemikiran ini dapat menjadi landasan bagi perancangan program bimbingan dan konseling yang lebih adaptif dan efektif. Implikasinya tidak hanya bagi siswa, tetapi juga bagi guru, pihak sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, supportif, dan produktif.

PEMBAHASAN

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Wahyuningtyas, 2021). Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Kemudian dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas yang memang atas kehendak dan kemauan dirinya sendiri dalam melakukan hal tersebut. Prokrastinasi merupakan salah satu strategi yang digunakan siswa untuk melindungi diri dengan menghindari kegagalan.



Diungkapkan oleh Ghufron (dalam Wahyuningtyas, 2021) bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Menurut Ferrari (1985) pelaku prokrastinasi yang gagal dalam bidang akademik dikarenakan menghindari pengerjaan tugas dan merasa takut apabila tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang diberikan, dengan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, sehingga berpotensi menyebabkan tugas tersebut tidak terselesaikan.

Menurut University of Illinois Counseling Center, 1996 (dalam Santrock, 2009: 235) menyatakan prokrastinasi memiliki banyak bentuk, termasuk hal-hal berikut:

1. Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu.
2. Meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki.
3. Menggunakan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi internet.
4. Mengelabuhi diri sendiri dengan menyatakan bahwa performa yang biasa-biasa saja atau buruk sebagai suatu hal yang dapat diterima.
5. Mengganti aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan aktivitas yang berguna namun kurang penting.
6. Meyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan.
7. Mendramatisasi komitmen terhadap suatu tugas alih-alih mengerjakannya.
8. Hanya bertekun pada sebagian kecil tugas.

Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut Setiyawati, dkk. (2024) berdasarkan hasil wawancara dengan 8 siswa SMA swasta di Kota Magelang:

1. Faktor Internal (Dari Diri Sendiri)
Siswa menunda tugas karena dipengaruhi oleh suasana hati, rasa malas, dan kurangnya motivasi. Hambatan dalam memulai juga menjadi pemicu, meskipun tugas tergolong mudah. Mereka merasa sulit memulai, namun bisa menyelesaikan dengan cepat setelah mulai fokus.
2. Kesulitan Memahami Materi
Kurangnya pemahaman terhadap pelajaran dan rendahnya minat terhadap mata pelajaran tertentu menyebabkan siswa menunda tugas. Ketika tidak paham materi, siswa cenderung enggan mengerjakan.
3. Karakteristik Tugas
Tugas yang dianggap sulit, panjang, banyak, atau tidak jelas instruksinya membuat siswa menunda penyelesaian. Tenggat waktu yang lama justru membuat mereka merasa santai dan akhirnya menunda hingga batas akhir.
4. Aktivitas di Luar Sekolah
Siswa lebih memilih melakukan kegiatan non-akademik yang menyenangkan seperti bermain media sosial, menonton, atau berolahraga. Kelelahan akibat aktivitas tersebut juga membuat siswa tidak segera mengerjakan tugas.
5. Peran Guru
Motivasi siswa dipengaruhi oleh karakter guru. Guru yang disiplin dan memberi batas waktu tegas mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, guru yang tidak memberikan konsekuensi, tidak menilai tugas, atau menyampaikan materi terlalu cepat dapat menurunkan motivasi siswa.
6. Teman Sebaya



Lingkungan pertemanan sangat memengaruhi perilaku siswa. Jika teman mulai mengerjakan tugas, siswa akan ter dorong ikut. Sebaliknya, jika mayoritas teman menunda, siswa cenderung ikut menunda juga. Beberapa siswa juga mengandalkan kerja kelompok sebagai strategi untuk mengatasi prokrastinasi.

Dampak Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan studi menurut Kooren ,dkk (2023) berikut dampak dari perilaku prokrastinasi akademik :

1. Penurunan Prestasi Akademik, Prokrastinasi pasif (menunda tanpa rencana) secara konsisten berhubungan negatif dengan pencapaian akademik. Siswa cenderung memperoleh nilai yang lebih rendah karena kurangnya waktu untuk belajar dan mempersiapkan tugas dengan baik.
2. Kualitas Pengerjaan Tugas Menurun, Tugas yang dikerjakan mendekati tenggat waktu sering kali tidak maksimal. Prokrastinasi membuat siswa bekerja terburu-buru dan kurang mendalam dalam memahami materi.
3. Stres dan Tekanan Mental Meningkat, Prokrastinasi berkontribusi pada peningkatan stres, terutama ketika waktu semakin sempit dan tugas belum diselesaikan. Tekanan ini berdampak pada kesejahteraan emosional siswa.
4. Pengaruh Negatif terhadap Manajemen Waktu, Siswa yang sering menunda mengalami gangguan dalam mengelola waktu secara efektif. Hal ini memperburuk produktivitas dan menciptakan kebiasaan belajar yang tidak sehat.
5. Kecenderungan Berulang (Lingkaran Prokrastinasi), Prokrastinasi pasif dapat menjadi pola perilaku berulang. Setelah mengalami dampak negatif, siswa merasa gagal dan akhirnya terus menghindari tugas selanjutnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, prokrastinasi akademik, khususnya yang bersifat pasif, berdampak buruk bagi siswa. Kebiasaan ini menurunkan prestasi belajar, memperburuk kualitas tugas, menimbulkan stres, serta mengganggu pengelolaan waktu. Karena itu, dukungan dari guru, konselor, dan orang tua sangat penting untuk membantu siswa membentuk pola belajar yang lebih terarah dan sehat secara mental.

Solusi Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang dapat berakibat buruk pada hasil belajar siswa. Guna mengatasi permasalahan ini, diperlukan berbagai upaya melalui pendekatan psikologis, dukungan lingkungan, serta peningkatan keterampilan belajar. Penjelasan selengkapnya disajikan berikut ini:

1. Pengelolaan Waktu Secara Efisien

Menurut Time Management Theory dari Macan, dkk. (dalam Ulum,2016) yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang efektif berhubungan positif dengan prestasi akademik dan tingkat stres yang lebih rendah. Salah satu faktor utama munculnya prokrastinasi adalah kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu secara optimal. Strategi ini bertujuan untuk membantu siswa mendistribusikan waktu dengan seimbang, sehingga tugas-tugas akademik dapat diselesaikan secara tepat waktu. Beberapa langkah yang dapat diterapkan antara lain:



- a) Menyusun jadwal harian atau mingguan yang mencakup waktu untuk belajar, beristirahat, dan melakukan kegiatan lainnya.
 - b) Menerapkan teknik Pomodoro, yaitu belajar dalam sesi singkat (contohnya 25 menit belajar fokus, diikuti 5 menit istirahat).
 - c) Memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikelola dan tidak terasa berat.
2. Peningkatan Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu karena merasa senang atau tertarik terhadap kegiatan tersebut. Ketika siswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, mereka cenderung lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas akademik. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, penting menumbuhkan motivasi dari dalam diri siswa. Salah satunya dengan membantu mereka menemukan makna atau manfaat dari materi pelajaran, agar siswa merasa apa yang mereka pelajari relevan dengan kehidupan atau citacitanya.
 3. Peningkatan Kemampuan Pengendalian Diri (*Self-Regulation*)

Menurut *Social Cognitive Theory* oleh Bandura;1986 (dalam Yanuardianto, 2019) yang menjelaskan bahwa perilaku belajar dipengaruhi oleh interaksi antara kognisi, lingkungan, dan pengalaman diri. *Self-regulation* merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola perilaku, pikiran, dan emosi guna mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih disiplin, terarah, dan konsisten dalam menjalankan kegiatan belajar mereka.
 4. Pendekatan Kognitif-Perilaku

Pendekatan ini berfokus pada upaya mengubah cara berpikir yang keliru atau negatif yang dapat memicu perilaku menunda, seperti ketakutan akan kegagalan, sikap perfeksionis, atau keyakinan bahwa tugas masih bisa dikerjakan nanti. Dengan memperbaiki pola pikir ini, siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih realistik dan proaktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.
 5. Peran Dukungan dari Guru dan Orang Tua.

Bantuan dan perhatian dari guru serta orang tua memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda tugas. Dukungan yang konsisten, baik dalam bentuk bimbingan, motivasi, maupun pengawasan, dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen siswa terhadap kewajiban akademiknya. Dengan adanya hubungan yang positif dan komunikatif, siswa cenderung merasa lebih termotivasi dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan belajar.
 6. Konseling Akademik dan Psikologis

Jika perilaku menunda tugas sudah berlangsung terus-menerus dan mulai mengganggu fungsi akademik maupun emosional siswa, terutama jika disertai dengan gejala seperti kecemasan berlebihan, rasa tidak percaya diri, atau tekanan psikologis yang tinggi, maka dibutuhkan bantuan dari tenaga profesional. Dalam kondisi seperti ini, intervensi berupa konseling akademik maupun psikologis sangat penting.

Melalui layanan konseling, siswa akan dibantu untuk memahami akar permasalahan, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi belajar dan pengaturan diri yang lebih adaptif. Konseling juga dapat menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan tekanan atau ketakutan



yang mereka rasakan tanpa merasa dihakimi. Pendekatan profesional ini tidak hanya membantu siswa mengatasi prokrastinasi, tetapi juga memperkuat kesejahteraan mental dan kesiapan mereka menghadapi tantangan belajar secara lebih sehat dan produktif.

Perilaku prokrastinasi akademik memiliki implikasi penting bagi pengelolaan pendidikan di sekolah, khususnya di lingkungan pendidikan kejuruan. Prokrastinasi yang dibiarkan dapat menghambat pencapaian kompetensi siswa, baik dalam aspek akademik maupun keterampilan vokasional. Oleh karena itu, sekolah perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi hambatan belajar, terutama yang berkaitan dengan manajemen waktu, stres, dan motivasi rendah. Selain itu, pelatihan keterampilan belajar efektif dan pemantauan akademik secara intensif juga penting dilakukan agar intervensi dapat diberikan sejak dini.

Dalam konteks pendidikan kejuruan, diperlukan integrasi *soft skills* seperti disiplin, tanggung jawab, dan pengelolaan diri ke dalam proses pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang kontekstual, seperti *project-based learning*, juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menekan kecenderungan menunda tugas. Keterlibatan langsung dengan dunia industri melalui program magang atau kunjungan kerja dapat memperkuat kesadaran siswa akan pentingnya etos kerja dan ketepatan waktu. Oleh karena itu, hasil kajian ini menegaskan pentingnya sinergi antara pendekatan psikologis, pedagogis, dan vokasional dalam mengatasi prokrastinasi akademik di lingkungan SMK.

KESIMPULAN DAN SARAN

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah secara sadar, yang sering kali muncul sebagai cara untuk menghindari tekanan atau rasa takut akan kegagalan. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri seperti suasana hati, rasa malas, kurang motivasi, dan kesulitan memahami materi, maupun dari luar seperti pengaruh teman, karakteristik tugas yang membingungkan, aktivitas non-akademik yang lebih menarik, serta kurangnya ketegasan dari guru. Bentuk prokrastinasi pun beragam, mulai dari sengaja mengabaikan tugas, meremehkan kesulitan, hingga menggantikan kegiatan penting dengan hal-hal yang kurang relevan. Bila dibiarkan, kebiasaan ini dapat menurunkan prestasi akademik, memperburuk kualitas tugas, menimbulkan stres, dan mengganggu kemampuan manajemen waktu siswa, bahkan menciptakan pola perilaku negatif yang terus berulang.

Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan penanganan yang menyeluruh dan berkesinambungan. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain pengelolaan waktu yang baik melalui penyusunan jadwal dan penggunaan teknik seperti Pomodoro, peningkatan motivasi dari dalam diri siswa dengan menanamkan makna belajar, serta penguatan kemampuan pengendalian diri agar siswa dapat mengatur emosi, pikiran, dan tindakan secara mandiri. Pendekatan kognitif-perilaku juga penting untuk mengatasi pola pikir yang tidak rasional, seperti perfeksionisme dan rasa takut gagal. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua sangat berperan dalam membangun semangat dan tanggung jawab belajar siswa. Jika prokrastinasi sudah memengaruhi aspek akademik maupun psikologis secara signifikan, maka diperlukan bantuan profesional melalui layanan konseling.

Dengan kata lain, prokrastinasi akademik merupakan masalah yang harus ditanggapi secara serius oleh semua pihak. Penanganannya tidak cukup hanya dengan niat pribadi, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan dan strategi yang tepat sasaran. Melalui pendekatan yang terpadu, siswa dapat keluar dari



kebiasaan menunda, dan mulai membentuk pola belajar yang lebih disiplin, produktif, serta sehat secara emosional.

DAFTAR RUJUKAN

- Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa.2023.
(online).(<https://drive.google.com/file/d/1pfXaRj83ccHBRoTksI5NbLUZQM2cl4Z/view>). Accesed on Juni 30th 2025.
- Kooren, N. S., Van Nooijen, C., & Paas, F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), 323. <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/323>
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(2), 74-81. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4506>
- Setiawati, D A'yun, S. Q., Christiana, E., & Habsy, B. A. (2025). Studi Fenomenologi Tentang Faktor Penyebab Serta Dampak Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 11(1), 115-125. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/18986>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170. <https://journal.uinsqd.ac.id/index.php/psy/article/view/1107>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94-111. <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/auladuna/article/view/235>