

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Identitas Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, maka berikut informasi yang dapat diambil sebagai data pendukung dalam penelitian ini:

- a. Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Sungai Tabuk
- b. NPSN : 30300230
- c. Alamat Sekolah :
 - 1) Jalan : Jl. Gerilya Sungai Tabuk
 - 2) Kelurahan : Sungai Tabuk Kota
 - 3) Kecamatan : Sungai Tabuk
 - 4) Kabupaten : Banjar
 - 5) Provinsi : Kalimantan Selatan
 - 6) Kode Pos : 70653
 - 7) Kode Area No.Telp :
- d. Status Sekolah : Negeri
- e. Akreditasi Sekolah : B
- f. Tahun didirikan/Operasional : 1981
- g. Waktu Penyelenggaraan : 07.45-13.20 WITA
- h. Luas Lahan Sekolah : 70.818 m²

SMP Negeri 1 Sungai Tabuk memiliki 10 ruang dengan sejumlah siswa sebanyak 295 adapun untuk tenaga pendidik sejumlah 20 Orang.

Tabel 4.1 Fasilitas SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

| No | Ruangan | Jumlah |
|-----------|-----------------------|---------------|
| 1. | Ruangan Kelas | 10 |
| 2. | Labolatorium Komputer | 1 |
| 3. | Labolatorium IPA | 1 |
| 4. | Labolatorium Bahasa | 1 |
| 5. | Perpustakaan | 1 |
| 6. | Musholla | 1 |
| 7. | Ruang BK | 1 |
| 8. | Kantor | 1 |
| 9. | Ruang TU | 1 |

Jumlah keseluruhan siswa yang berada di SMP Negeri1 Sungai Tabuk, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Jumlah keseluruhan siswa SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

| Kelas | Jumlah |
|--------------|---------------|
| VII A | 29 |
| VII B | 28 |
| VII C | 31 |
| VIII A | 32 |
| VIII B | 29 |
| VIII C | 30 |
| VIII D | 28 |
| IX A | 32 |
| IX B | 28 |
| IX C | 28 |
| Total | 295 |

(Dokumen dan Pengamatan di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk)

2. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

a. Visi

“Terwujudnya murid yang memiliki akhlak mulia, berprestasi, berwawasan global, dan berbudaya lingkungan.”

Visi diatas mencerminkan keinginan dan harapan sekolah untuk berorientasi lebih maju dengan indikator berikut:

- 1) Terwujudnya murid yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME serta berakhlak mulia;
- 2) Terwujudnya murid yang berprestasi akademik dan non akademik;
- 3) Terwujudnya murid yang berwawasan global;
- 4) Terwujudnya murid yang berbudaya lingkungan, bersih dan sehat.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan kegiatan yang mengarah pada penghayatan dan pengamalan terhadap nilai-nilai keimanan dan ketakwaan sesuai dengan ajaran agama serta mempunyai sifat akhlak mulia;
- 2) Mengembangkan bakat dan minat anak agar berprestasi dibidang akademik dan non akademik;
- 3) Menyelenggarakan pendidikan bagi murid yang berwawasan global melalui pembelajaran digital, Gerakan Literasi Sekolah (GLS), dan penguatan numerasi;
- 4) Menyelenggarakan kegiatan berbasis lingkungan, bersih, dan sehat, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Hasil Penelitian

1. Bentuk Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang siswa, dua orang wali kelas, dan satu orang guru BK ditemukan beberapa bentuk prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk. Wawancara ini mengacu pada sejumlah indikator yang diajukan untuk mengetahui bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan.

a. Bagi Siswa

Sebanyak tiga orang siswa mengungkapkan adanya berbagai bentuk prokrastinasi akademik yang mereka lakukan, yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik. Adapun indikator yang diajukan kepada siswa diuraikan sebagai berikut:

1) *Perceived Time*

Cara siswa memersepsikan dan mengelola waktu dalam menyelesaikan tugas akademik.

a) Persepsi siswa terhadap tenggat waktu tugas

Tujuannya untuk mengetahui bagaimana siswa mempresepsikan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akademik.

Siswa A mengungkapkan:

“rasa ulun pas ja ka ai tapi biasanya ulun merasa terlalu cepat gitu na waktunya”

Siswa D mengungkapkan:

“kadada ka soalnya aman aman ja tenggat waktu mengerjakan tugasnya, tapi kadang ulun keteteran jua pang ka ai”

Siswa N mengungkapkan:

“kadang mengumpul tu ada yang keancapan ada jua yang kelawasan ka ai sampai kada ingat lagi ulun bahwa ada tugas”

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa Persepsi siswa terhadap tenggat waktu tugas akademik cenderung subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kemampuan manajemen waktu, serta tingkat perhatian terhadap tugas. Ada siswa yang merasa waktu cukup untuk menyelesaikan tugas, ada yang merasa terburu-buru karena tenggat terasa singkat, dan ada pula yang sampai lupa dengan tenggatnya. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas tenggat waktu tidak hanya ditentukan oleh durasi yang diberikan, tetapi juga oleh kesiapan dan kedisiplinan siswa dalam mengatur waktu..

1) Kebiasaan mengatur waktu belajar

Tujuannya untuk mengidentifikasi kebiasaan siswa dalam mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas.

Siswa A mengungkapkan:

“Ada ka, biasanya ulun menggawi tugas tu malam sesudah begawian di rumah kadang kada menentu jua ka”

Siswa D mengungkapkan:

“ulun memilih tugas mana yang penting lawan tenggat waktunya yang parak dikumpul”

Siswa N mengungkapkan:

“biasanya habis bulikan sekolah ulun menggawi tugasnya”

Dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki strategi yang berbeda dalam mengelola waktu belajar dan penyelesaian tugas. Siswa A mengerjakan tugas pada malam hari setelah menyelesaikan pekerjaan rumah, namun pelaksanaannya belum dilakukan secara teratur. Siswa D menunjukkan kebiasaan

memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan kedekatan tenggat waktu. Sementara itu, Siswa N cenderung mengerjakan tugas segera setelah pulang sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kesadaran dalam mengatur waktu belajar, namun tingkat kedisiplinan dan konsistensi pengelolaannya masih bervariasi.

2) *Intention Action*

Menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara niat siswa untuk mengerjakan tugas dengan tindakan nyata yang dilakukan.

a) Niat siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu

Tujuannya untuk mengetahui niat awal siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Siswa A mengungkapkan:

“inggh ka adaai niat menggawi tugas tepat waktu”

Siswa D mengungkapkan:

“ ada ka”

Siswa N mengungkapkan:

“inggh ada ka”

Pernyataan diatas mengenai niat siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, dapat disimpulkan bahwa seluruh informan memiliki niat awal yang positif dalam mengerjakan tugas akademik sesuai dengan waktu yang ditentukan. Siswa A, Siswa D, dan Siswa N sama-sama menyatakan adanya niat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, meskipun niat tersebut sudah terbentuk, pada praktiknya tidak selalu diikuti dengan tindakan yang konsisten. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara niat dan tindakan

nyata siswa dalam menyelesaikan tugas akademik, yang menjadi salah satu indikator munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

b) Kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan

Tujuannya untuk mengidentifikasi ketidaksesuaian antara rencana belajar dan tindakan nyata siswa.

Siswa A mengungkapkan:

“koler ka, biasanya bulik sekolah ulun makan lawan main gawai dikamar jadi kada langsung tegawi”

Siswa D mengungkapkan:

“waktunya kadang ka, ulun munyak lawan pusang habis bulik sekolah jadi biasanya ulun bekawanan dulu, main game dulu jadi kada tegawi langsung”

Siswa N mengungkapkan:

“ulun kada ingat rancak ka, ulun pas pagi hanyar ingat bahwa ada PR”

Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara rencana belajar dan pelaksanaan nyata siswa dalam mengerjakan tugas akademik. Siswa A mengungkapkan bahwa setelah pulang sekolah lebih memilih makan dan bermain telepon genggam sehingga tugas tidak langsung dikerjakan. Siswa D menyatakan bahwa rasa lelah dan kantuk setelah pulang sekolah menyebabkan siswa menunda pengerjaan tugas dengan bermain dan berkumpul bersama teman terlebih dahulu. Sementara itu, Siswa N menunjukkan kurangnya perencanaan yang matang, ditandai dengan sering lupa adanya tugas hingga mengingatnya pada pagi hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki rencana untuk belajar, berbagai faktor seperti distraksi, kondisi fisik, dan lemahnya perencanaan menyebabkan rencana

tersebut tidak terlaksana secara optimal, sehingga memicu perilaku prokrastinasi akademik.

c) Aktivitas pengalih perhatian

Tujuannya untuk mengidentifikasi aktivitas yang mengalihkan perhatian siswa dari tugas akademik.

Siswa A mengungkapkan:

“ makan main gawai scroll tiktok ”

Siswa D mengungkapkan:

“ scroll instagram tiktok sama nonton film ka ”

Siswa N mengungkapkan:

“ main game ka, kadang guring jua ”

Pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki berbagai aktivitas yang mengalihkan perhatian dari pengerjaan tugas akademik. Siswa A cenderung menghabiskan waktu untuk makan dan bermain telepon genggam dengan mengakses media sosial seperti TikTok. Siswa D menyatakan bahwa aktivitas seperti menggulir media sosial yaitu Instagram dan TikTok serta menonton film menjadi penyebab utama penundaan pengerjaan tugas. Sementara itu, Siswa N lebih sering mengalihkan perhatian dengan bermain game dan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan aktivitas hiburan menjadi faktor dominan yang mengganggu fokus belajar siswa, sehingga berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

3) *Emotional Distress*

Kondisi emosional negatif yang menyertai perilaku prokrastinasi akademik, seperti kecemasan, rasa takut gagal, stres, dan perasaan bersalah.

a) Kecemasan saat menerima tugas

Tujuannya untuk mengidentifikasi perasaan awal siswa ketika menghadapi tugas akademik.

Siswa A mengungkapkan:

“ ulun biasanya mengeluh kaitu ka tapi tetap ai menggawi tugas tapi ya banyak ngeuhnya dulu”

Siswa D mengungkapkan:

“ kadang cemas lawan deg-deg an ka soalnya kaya ragu lawan diri ulun sorang tapi tetap kawa befikir ka”

Siswa N mengungkapkan:

“ulun bingung lawan kesal aja ka”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami berbagai reaksi emosional saat pertama kali menerima tugas akademik. Siswa A memperlihatkan kecenderungan mengeluh dan merasa terbebani di awal, meskipun tetap berusaha menyelesaikan tugas setelah melalui proses keluhan terlebih dahulu. Pada sisi lain, Siswa D merasakan kecemasan dan ketegangan yang disertai keraguan terhadap kemampuan diri, namun masih mampu berpikir dan mengerjakan tugas secara rasional. Sementara itu, Siswa N menunjukkan respons emosional berupa kebingungan dan rasa kesal ketika menghadapi tugas akademik.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan dan emosi negatif yang muncul pada tahap awal penerimaan tugas dapat

memengaruhi kesiapan siswa dalam memulai pengerjaan tugas dan berpotensi mendorong terjadinya prokrastinasi akademik.

a) Ketakutan akan gagal

Tujuannya untuk mengetahui peran rasa takut gagal dalam perilaku menunda tugas.

Siswa A mengungkapkan:

“ kada ka, karna ulun tau berataan orang pasti bisi kesalahan, tapi kesalahan tu lain gagal yang membuat kita tu jatuh ”

Siswa D mengungkapkan:

“ rasa takut akan kegagalan ka jadi meolah otak ulun tu meanggap tugas tu ancaman ”

Siswa N mengungkapkan:

“ inggh ka, kadang ada rasa takutan gagal didalam diri ulun ”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketakutan akan kegagalan pada setiap siswa dalam menghadapi tugas akademik. Siswa A menunjukkan sikap yang relatif adaptif dengan memandang kesalahan sebagai bagian dari proses belajar dan bukan sebagai bentuk kegagalan yang menjatuhkan, sehingga rasa takut gagal tidak menjadi penghambat utama. Berbeda dengan itu, Siswa D memperlihatkan adanya ketakutan terhadap kegagalan yang cukup kuat, sehingga tugas akademik dipersepsikan sebagai ancaman dan berpotensi menimbulkan penundaan dalam pengerjaannya. Sementara itu, Siswa N juga mengakui adanya rasa takut gagal yang muncul dalam dirinya, meskipun tidak selalu dominan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa ketakutan akan kegagalan memiliki peran yang berbeda-beda dalam memengaruhi

perilaku menunda tugas, tergantung pada cara siswa memaknai kesalahan dan kegagalan dalam proses belajar.

b) Perasaan bersalah setelah menunda tugas

Tujuannya untuk mengetahui kondisi siswa setelah melakukan penundaan tugas.

Siswa A mengungkapkan:

“ sedikit bingung ka, soalnya ulun sebenarnya kada pernah telat mengumpul tugas tapi ulun tu kadang menyesal menunda waktu menggawi tugas jadinya kaya keteteran kitu ”

Siswa D mengungkapkan:

“ cemas aja ka ”

Siswa N mengungkapkan:

“ ulun takutan biasanya ka ”

Hasil dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penundaan tugas memunculkan respons emosional negatif pada siswa setelah perilaku tersebut dilakukan. Siswa A merasakan kebingungan dan penyesalan akibat menunda pengerjaan tugas, meskipun tetap mampu mengumpulkan tugas tepat waktu, karena penundaan tersebut membuat proses pengerjaan menjadi terburu-buru. Selanjutnya, Siswa D menunjukkan perasaan cemas setelah menunda tugas, yang menandakan adanya tekanan akibat keterlambatan memulai pekerjaan. Sementara itu, Siswa N merasakan ketakutan setelah melakukan penundaan tugas akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga menimbulkan perasaan bersalah, cemas, dan takut yang dapat memperburuk kondisi emosional siswa.

4) *Perceived Ability*

Keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik.

a) Persepsi kemampuan akademik

Tujuannya untuk mengetahui keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya sendiri.

Siswa A mengungkapkan:

“kalo ulun dari mata pelajaran ka, soalnya ulun suka mata pelajaran bahasa inggris”

Siswa D mengungkapkan:

“dari kekuatan lawan keterbatasan ka”

Siswa N mengungkapkan:

“ ulun biasanya meyakini akan diri”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki persepsi yang berbeda terhadap kemampuan akademiknya masing-masing. Siswa A memandang kemampuan akademiknya berdasarkan penguasaan pada mata pelajaran tertentu yang diminati, seperti Bahasa Inggris, sehingga minat belajar berperan dalam membangun kepercayaan diri akademik. Sementara itu, Siswa D menilai kemampuan akademiknya dengan mempertimbangkan kekuatan dan keterbatasan yang dimiliki, yang mencerminkan adanya kesadaran diri terhadap potensi akademik secara realistis. Di sisi lain, Siswa N menunjukkan keyakinan yang cukup kuat terhadap kemampuan diri secara umum tanpa bergantung pada mata pelajaran tertentu.

Hal ini menyatakan bahwa persepsi positif terhadap kemampuan akademik dapat mendukung kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tugas, sedangkan perbedaan cara memandang

kemampuan diri berpotensi memengaruhi strategi dan kesiapan siswa.

b) Keraguan dalam menyelesaikan tugas

Tujuannya untuk mengidentifikasi pengaruh keraguan diri terhadap perilaku menunda tugas.

Siswa A mengungkapkan:

“ tidak terhambat ka ”

Siswa D mengungkapkan:

“ menurut ulun menghambat potensi dan kemajuan ”

Siswa N mengungkapkan:

“ lebih ke males banar ka ”

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa keraguan diri memiliki pengaruh yang berbeda terhadap perilaku menunda tugas pada setiap siswa. Siswa A menyatakan bahwa keraguan tidak menjadi hambatan berarti dalam menyelesaikan tugas, sehingga proses pengerjaan tetap dapat dilakukan tanpa penundaan yang signifikan. Berbeda dengan itu, Siswa D memandang keraguan diri sebagai faktor yang menghambat potensi dan kemajuan akademik, yang berpotensi memicu penundaan dalam menyelesaikan tugas. Sementara itu, Siswa N mengaitkan keraguan dengan munculnya rasa malas yang kuat, sehingga berdampak pada rendahnya motivasi untuk segera mengerjakan tugas.

Hal ini menunjukkan bahwa keraguan diri, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik melalui penurunan motivasi dan kepercayaan diri siswa.

c) Motivasi belajar siswa

Tujuannya untuk mengidentifikasi tingkat belajar siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Siswa A mengungkapkan:

“ sangat besar ka, ulun kada kawa mendeskripsikan lewat kata kata, karena bagi ulun pendidikan tu pondasi kehidupan “Menyelesaikan tugas sekolah mungkin bagi kita itu sederhana tapi ulun yakin itu bisa sangat efektif bagi ulun dimasa datang”

Siswa D mengungkapkan:

“secara keseluruhan motivasi yang kuat itu muncul ketika ulun merasa mampu lawan beisi tujuan yang jelas dalam belajar”

Siswa N mengungkapkan:

“ulun kada terlalu pintar dan mahir jadi motivasi ulun kada telalu ganal mungkin yang sedang aja”

Dapat disimpulkan bahwa pernyataan tersebut menunjukkan tingkat motivasi belajar siswa dalam menyelesaikan tugas akademik berada pada kategori yang berbeda-beda. Siswa A memperlihatkan motivasi belajar yang sangat tinggi dengan memandang pendidikan sebagai pondasi penting bagi kehidupan masa depan, sehingga penyelesaian tugas dianggap sebagai investasi jangka panjang bagi dirinya.

Selanjutnya, Siswa D menunjukkan motivasi belajar yang kuat ketika merasa memiliki kemampuan serta tujuan belajar yang jelas, yang menandakan peran penting kejelasan tujuan dan kepercayaan diri dalam mendorong keterlibatan akademik. Sementara itu, Siswa N menampilkan motivasi belajar pada tingkat sedang, yang dipengaruhi oleh persepsi diri terhadap kemampuan akademik yang dirasa masih terbatas.

Hal ini menyatakan bahwa motivasi belajar memiliki keterkaitan erat dengan keyakinan diri dan orientasi tujuan, serta berperan penting dalam menentukan kesungguhan siswa.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi oleh persepsi waktu, kesenjangan antara niat dan tindakan, kondisi emosional, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Siswa memersepsikan tenggat waktu secara subjektif dan memiliki kebiasaan pengelolaan waktu yang bervariasi, sehingga efektivitas penyelesaian tugas tidak hanya ditentukan oleh durasi waktu, tetapi juga oleh kedisiplinan dan kesadaran belajar. Meskipun siswa memiliki niat positif untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, niat tersebut sering tidak diikuti tindakan nyata akibat distraksi, kelelahan, dan lemahnya perencanaan.

Selain itu, munculnya emosi negatif seperti kecemasan, takut gagal, dan rasa bersalah turut memperkuat perilaku menunda tugas. Perbedaan persepsi kemampuan dan tingkat motivasi belajar juga memengaruhi kesiapan siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh aspek kognitif, emosional, dan perilaku siswa.

b. Bagi Wali Kelas

Bukan hanya siswa, sebanyak dua orang wali kelas mengungkapkan adanya berbagai bentuk prokrastinasi akademik yang mereka temukan, yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik. Adapun indikator yang diajukan kepada wali kelas diuraikan sebagai berikut:

1) *Preceived Time*

a) Kecenderungan menunda hingga mendekati batas waktu

Tujuannya untuk mengetahui frekuensi dan pola siswa dalam mengerjakan tugas mendekati batas waktu.

Ibu Hartati, S.Pd. Mengungkapkan:

“ Menurut Ibu, cukup sering. Sebagian siswa kelas VIII cenderung mengumpulkan tugas mendekati batas waktu yang ditentukan. Bahkan, ada juga beberapa siswa yang melewati tenggat karena menunda pengerjaan atau lupa dengan tugas yang diberikan, meskipun sudah diingatkan sebelumnya.”

Ibu Lita Tiara, S.Pd. mengungkapkan:

“ Yang biasanya ibu lihat banyak yang menunjukkan hal serupa. Banyak siswa baru mulai mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat. Jadi, kualitas tugas kurang maksimal dan beberapa siswa terlambat mengumpulkan.”

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu tergolong cukup tinggi pada siswa kelas VIII. Sebagian besar siswa menunjukkan pola pengerjaan tugas yang dilakukan ketika tenggat waktu sudah dekat. Selain itu, terdapat siswa yang melewati batas waktu pengumpulan akibat perilaku menunda atau kurangnya pengelolaan waktu, meskipun telah diberikan pengingat sebelumnya.

Hal ini menunjukkan adanya pola prokrastinasi akademik yang berdampak pada kualitas hasil tugas yang kurang optimal serta meningkatnya keterlambatan pengumpulan tugas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda masih menjadi kecenderungan yang cukup dominan pada siswa kelas VIII dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

b) Dampak pengelolaan waktu terhadap kualitas tugas

Tujuannya untuk mengidentifikasi dampak pengelolaan waktu siswa terhadap kualitas hasil tugas akademik.

Ibu Hartati, S.Pd. mengungkapkan bahwa:

“kualitasnya nyata beda, soalnya kalo misalkan yang menggawi tugasnya itu parak lawan waktu pengumpulan biasanya kurang maksimal kaya kurang teliti, jawabannya asal aja yang penting menggawi kadang yang di gawi seharusnya kaya apa instruksinya malah belain lawan yang diinstruksikan”

Ibu Lita Tiara, S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“siswa yang mengumpul dekat lawan deadlinenya biasanya yang penting asal kumpul kada peduli gimana isi tugasnya mun jar kitatu asal gawi ja dah kada mikir akan ini bujur atau kadanya, beda lawan yang siswa menggawi tugas yang kada dekat lawan waktu pengumpulan biasanya siswanya tu lebih teliti dalam menggawi tugasnya sama fokus”

Berdasarkan pernyataan diatas, pengelolaan waktu siswa berpengaruh signifikan terhadap kualitas tugas akademik. Siswa yang menunda pengerjaan hingga dekat batas waktu pengumpulan cenderung menyelesaikan tugas secara terburu-buru, kurang teliti, dan tidak sepenuhnya mengikuti instruksi. Sebaliknya, siswa yang mengatur waktu dengan baik dan menyelesaikan tugas lebih awal menunjukkan perhatian yang lebih terhadap detail, lebih fokus, dan menghasilkan kualitas tugas yang lebih tinggi.

2) *Intention Action*

Kebiasaan menunda memulai tugas tujuannya untuk mengetahui kebiasaan siswa dalam menunda memulai pengerjaan tugas.

Ibu Hartati, S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“iya banyak yang main gawai dulu lah, bekawanan dulu lah ini lah itu lah karena merasa kaya masih lawas jua waktunya jadi di kerjakan kena jua, ada jua yang mehadangi kawannya lah dulu kada paham lawan tugasnya bertanya kitu nah sudah ibu

takuni kalo ada yang kada paham tapi kadada yang menjawabnya jua”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“rancak pang kaitu lah sampai tugasnya tu inya kada ingat pas hari pengumpulan hanyar ingat lawan tugasnya, alasannya kada paham lah, kada ingat lah, ngalih lah tugasnya macam macam”

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak siswa cenderung menunda memulai tugas. Kebiasaan menunda ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: menggunakan waktu untuk kegiatan lain seperti bermain gawai atau bersosialisasi, kurang memahami tugas yang diberikan, atau lupa terhadap tenggat waktu pengumpulan. Maka dari itu, sebagian siswa baru menyadari atau mengerjakan tugas mendekati batas waktu, yang menunjukkan rendahnya disiplin dan manajemen waktu dalam memulai pekerjaan akademik.

3) *Emotional Distress*

Stres akademik yang dialami siswa tujuannya untuk mengidentifikasi tingkat stres siswa terkait tuntutan akademik.

Ibu Hartati,S.Pd mengungkapkan bahwa:

“ada beberapa siswa aja pang nak ai yang kaya stress kaitu apalagi tugasnya kada l aja lo kaya gampang marah sama kepancing emosinya”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“iya, lebih ke overthinking kaitu na, kan inya menggawi tugas asal lo jadi ada kaya keliatan gampang berpikiran terus kaya kada kawa guring lah gampang marah kaitu”

Pernyataan tersebut disimpulkan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik, terutama ketika menghadapi tugas atau tuntutan belajar yang dianggap menumpuk. Stres ini ditunjukkan melalui kecenderungan mudah marah, overthinking, dan kesulitan mengendalikan emosi. Faktor utama pemicu stres adalah tekanan

untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan siswa.

4) *Perceived Ability*

Kepercayaan diri siswa dalam belajar tujuannya untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan perilaku prokrastinasi.

Ibu Hartati, S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ada hubungannya pang menurut ibu, soalnya inya lo kada wani betakun lawan kawan kalo kada paham, kada wani betakun lawan ibu terus jua inya merasa kaya takut gagal kitu nah, padahal kalo saah gin jawabannya kada papa jua”

Ibu Lita Tiara, S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ada, kalo inya kurang percaya diri otomatis inya tu takutan lawan kegagalan inya mun menggawi tugas takutan kalo pina salah kah apakah”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa berhubungan dengan perilaku prokrastinasi. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung takut menghadapi kegagalan, ragu bertanya kepada guru atau teman ketika tidak memahami materi, dan menunda pengerjaan tugas. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri lebih tinggi cenderung lebih berani berinteraksi, mencoba menjawab, dan menyelesaikan tugas tanpa terlalu takut salah.

c. **Bagi Guru BK**

Guru BK juga mengungkapkan adanya berbagai bentuk prokrastinasi akademik yang mereka temukan, yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik. Adapun indikator yang diajukan kepada wali kelas diuraikan sebagai berikut:

1) *Perceived Time*

- a) Kecenderungan menunda hingga mendekati batas waktu

Mengetahui pola prokrastinasi siswa dalam mengelola waktu pengerjaan tugas.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“ yang biasanya ibu lihat itu lumayan banyak siswa yang menunda menggawi tugas apalagi parak waktu pengumpulannya. Ada jua guru yang bekisah lawabn ibu kalo misalkan ada yang telambat mengumpul tugas gawiannya tu kada tapi bujur jawabannya”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu masih cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang baru mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat. Selain itu, terdapat pula siswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan memberikan jawaban yang kurang jujur terkait keterlambatannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola prokrastinasi siswa dalam mengelola waktu pengerjaan tugas masih kurang baik dan perlu mendapatkan perhatian lebih.

b) Pengelolaan waktu siswa

Mengidentifikasi kemampuan manajemen waktu siswa yang berkaitan dengan prokrastinasi.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“macam macam nak ai, ada yang kawa membagi waktu ada jua yang keteteran kaya ngalih kitu membaginya ada jua. Biasanya yang pina ngalih membagi waktu tu yang mengutamakan aktivitas yang lain contohnya kaya lebih mementingkan main HP kah nah bisa kitu”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan waktu siswa bervariasi. Sebagian siswa sudah mampu membagi waktu

dengan baik, namun sebagian lainnya masih kesulitan dalam mengatur waktu, terutama dalam menentukan prioritas. Siswa yang mengalami kesulitan biasanya lebih mengutamakan aktivitas lain, seperti bermain HP, dibandingkan dengan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.

2) *Intention Action*

a) Kebiasaan menunda memulai tugas

Mengetahui kesenjangan antara niat dan tindakan siswa dalam belajar.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“banyak yang kaitu ada niatnya tapi kd langsung menggawinak ai macam macam ja biasanya alasannya main HP dulu lah, setumat lagi lah, biasanya kaitu pang”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan siswa dalam menunda memulai tugas masih cukup tinggi. Meskipun siswa memiliki niat untuk mengerjakan tugas, mereka tidak langsung merealisasikannya dan cenderung menunda dengan berbagai alasan, seperti bermain HP atau menunda dengan dalih “sebentar lagi”. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan siswa dalam belajar, yang menjadi salah satu bentuk prokrastinasi akademik.

b) Konsistensi dalam menyelesaikan tugas

Mengidentifikasi tingkat komitmen siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“sebagian ada yang sudah bisa menyelesaikan tugas ada jua yang masih kada konsen menggawi tugasnya”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsistensi siswa dalam menyelesaikan tugas masih belum merata. Sebagian siswa sudah mampu menyelesaikan tugas dengan baik, namun masih terdapat siswa yang kurang fokus dan tidak konsisten dalam mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat komitmen siswa dalam menyelesaikan tugas akademik masih perlu ditingkatkan.

3) *Emotional Distress*

a) Stres akademik

Mengetahui kondisi emosional siswa yang memicu prokrastinasi.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“ ada paling beberapa orang ja yang mengeluh lawan ibu kaya gelisah kaitu mun kebayakan tugas atau ngalih kah ulangan alasannya ada yang waktu menggawi nya sedikit atau ngalih kah soalnya ada jua”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik, meskipun tidak semua. Stres ini ditunjukkan melalui keluhan seperti rasa gelisah ketika menghadapi banyak tugas atau ulangan. Penyebabnya antara lain keterbatasan waktu dalam mengerjakan tugas serta tingkat kesulitan soal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional seperti stres dapat menjadi salah satu faktor yang memicu prokrastinasi pada siswa.

b) Perasaan takut gagal atau cemas

Mengidentifikasi faktor emosional yang menyebabkan penundaan tugas.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan :

“takut gagal tu pasti ada dan itu berpengaruh nak ai lawan hasil gawian inya apalagi yang asal gawi ja, nah yang asal gawi ja takutan apalagi yang menggawi bujur bujur”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perasaan takut gagal dan kecemasan memang dialami oleh siswa dan berpengaruh terhadap pengerjaan tugas. Rasa takut tersebut memengaruhi kualitas hasil pekerjaan, baik pada siswa yang mengerjakan secara asal maupun yang berusaha mengerjakan dengan sungguh-sungguh. Hal ini menunjukkan bahwa faktor emosional seperti takut gagal dapat menjadi penyebab siswa menunda atau kurang optimal dalam menyelesaikan tugas.

d. Perceived Ability

1) Kepercayaan diri siswa

Mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan prokrastinasi.

Ibu Asmawati, S.Pd. Mengungkapkan:

“macam macam nak ai, ada yang tugasnya baik percaya diri, ada jua yang tugasnya telambat tarus tapi percaya diri jarnya optimis ja dulu jar tapi ada jua yang ragu ragu kaya kada percaya diri”

2) Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa bervariasi. Ada siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik, namun ada juga siswa yang tetap merasa percaya diri meskipun sering terlambat dalam mengumpulkan tugas. Di sisi lain, terdapat siswa yang

menunjukkan keraguan dan kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang beragam dengan perilaku prokrastinasi siswa.

Persepsi kemampuan diri Mengidentifikasi pengaruh persepsi kemampuan terhadap perilaku prokrastinasi.

Ibu Asmawati,S.Pd. Mengungkapkan:

“inggh, karena inya merasa inya kurang mampu jadi sebagian besar tu sering menunda masih berkaitan jua nak ai lawan percaya diri, inya nih kada mampu otomatis inya kada percaya diri lawan hasil yang inya kerjakan”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi kemampuan diri berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi siswa. Siswa yang merasa kurang mampu cenderung lebih sering menunda pengerjaan tugas. Hal ini juga berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, sehingga siswa menjadi tidak yakin terhadap hasil pekerjaannya. Dengan demikian, semakin rendah persepsi kemampuan diri siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk tergolong cukup tinggi dan muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Siswa menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu, memiliki pengelolaan waktu yang belum konsisten, serta sering mengalami kesenjangan antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas.

Selain itu, faktor distraksi seperti penggunaan gawai, kelelahan, dan kurangnya perencanaan menjadi penyebab utama siswa menunda tugas. Dari aspek emosional, sebagian siswa

mengalami kecemasan, stres, dan takut gagal yang turut memperkuat perilaku prokrastinasi. Di sisi lain, persepsi terhadap kemampuan diri, kepercayaan diri, serta motivasi belajar yang berbeda-beda juga memengaruhi kesiapan siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Temuan dari siswa, wali kelas, dan guru BK menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh persepsi waktu dan kemampuan, emosi dan perilaku seperti kebiasaan menunda dan distraksi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang kompleks dan memerlukan peran aktif guru, khususnya guru BK, dalam memberikan bimbingan terkait manajemen waktu, penguatan motivasi, serta pengelolaan emosi siswa.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang siswa, dua orang wali kelas, dan guru BK ditemukan beberapa strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk. Wawancara ini mengacu pada sejumlah indikator yang diajukan untuk mengetahui strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

a. Bagi Siswa

Sebanyak tiga orang siswa mengungkapkan adanya berbagai strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik, yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik. Adapun indikator yang diajukan kepada siswa diuraikan sebagai berikut:

1) Perceived Time

Strategi pengelolaan waktu oleh guru BK untuk Mengetahui strategi guru BK dalam membantu siswa mengelola waktu pengerjaan tugas

Siswa A Mengungkapkan:

“inggh ka pernah, semalam tu ada ibu asma meajari meulah jadwal belajar kaitu”

Siswa D Mengungkapkan:

“ pernah ka, jadi sidin menyarankan kaya kita tu kawa membagi waktu lawan kada mehadangi sampai parak waktunya”

Siswa N Mengungkapkan:

“ inggh ka, sidin meajari meatur waktu kaya meolah jadwal harian lawan ajwal belajar”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Siswa A mengungkapkan bahwa guru BK membantu siswa mengatur waktu belajar dan mengingatkan pentingnya disiplin dalam mengerjakan tugas melalui layanan bimbingan klasikal dan konseling individu. Siswa D menyatakan bahwa guru BK memberikan arahan mengenai cara menyusun jadwal belajar dan mendahulukan tugas yang memiliki tenggat waktu dekat melalui layanan bimbingan klasikal. Siswa N mengungkapkan bahwa guru BK sering mengingatkan siswa agar tidak menunda tugas serta membantu siswa lebih disiplin melalui layanan konseling individu.

2) *Intention Action*

Strategi mendorong tindakan dari niat untuk mengetahui upaya guru BK dalam mengatasi kesenjangan antara niat dan tindakan siswa.

Siswa A Mengungkapkan:

“sidin menyuruh langsung gawi dari tugas yang paling nyaman dulu hanyar ke yang paling ngalih”

Siswa D Mengungkapkan:

“ sidin nyuruh ulun meolah rencana kecil kecil kaitu kaya menggawi tugas sedikit sedikit supaya kada terlalu terbebani banar”

Siswa N Mengungkapkan:

“sidin menyuruh ulun mengurangi gangguan kaitu kaya menjauh akan hp pas belajar supaya fokus menggawi tugasnya”

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan Siswa A mengungkapkan bahwa guru BK memberikan motivasi agar siswa segera memulai tugas dan tidak hanya memiliki niat tanpa tindakan melalui layanan konseling individu. Siswa D menyatakan bahwa guru BK memberikan arahan mengenai pentingnya konsistensi dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok sehingga siswa lebih terdorong untuk melaksanakan rencana belajar. Siswa N mengungkapkan bahwa guru BK membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas melalui layanan konseling individu dan pemberian penguatan positif.

3) *Emotional Distress*

Strategi mengatasi emosi negatif untuk mengetahui strategi guru BK dalam mengatasi faktor emosional penyebab prokrastinasi

Siswa A Mengungkapkan:

“pas ulun koler lawan stress semalam tu sidin nyuruh istirahat dulu hanyar lanjut pulang lawan jua rancak sidin membari uun motivasi supaya kada menyerah dalam menggawi tugas”

Siswa D Mengungkapkan:

“sidin biasanya mendengarkan ulun mengeluh lawan membari semangat kalo misalkan jangan takutan salah”

Siswa N Mengungkapkan:

“kalo misalkan ulun gi males banar, sidin biasanya memotivasi lawan mengingakat tujuan utama ulun disekolah kaya gimana”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Siswa A mengungkapkan bahwa guru BK membantu siswa mengurangi rasa mengeluh dan tekanan saat menerima tugas melalui layanan konseling individu. Siswa D menyatakan bahwa guru BK memberikan dukungan dan motivasi ketika siswa merasa cemas serta ragu terhadap kemampuan diri melalui layanan konseling individu. Siswa N mengungkapkan bahwa guru BK membantu siswa mengatasi rasa bingung dan kesal saat menghadapi tugas akademik melalui layanan konseling individu.

4) *Perceived Ability*

Strategi meningkatkan kepercayaan diri untuk Mengetahui strategi guru BK dalam meningkatkan keyakinan kemampuan diri siswa.

Siswa A Mengungkapkan:

“sidin rancak memadahi kalo misalkan pian ni mampu ja nak ai cuman harus yakin lawan kada ditunda tunda”

Siswa D Mengungkapkan:

“sidin membantu ulun kaya memberi contoh lawan menjelaskan kalo misalkan ulun bisa asal mau mencoba lawan kada takutan salah”

Siswa N Mengungkapkan:

“sidin mendorong ulun kalo misalkan ulun bisa menyelesaikan tugas asal bisa lebih fokus dan serius menggawinya”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Siswa A mengungkapkan bahwa guru BK memberikan dorongan agar siswa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas melalui layanan konseling individu. Siswa D menyatakan bahwa guru BK membantu siswa mengenali kemampuan yang dimiliki sehingga lebih yakin

dalam mengerjakan tugas melalui layanan bimbingan kelompok. Siswa N mengungkapkan bahwa guru BK memberikan motivasi dan penguatan positif agar siswa tidak merasa rendah diri dalam belajar melalui layanan konseling individu dan bimbingan klasikal.

b. Bagi Wali Kelas

Sebanyak dua orang wali kelas mengungkapkan adanya strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik.

Adapun indikator yang diajukan kepada guru BK diuraikan sebagai berikut:

1) *Perceived Time*

Strategi pengelolaan waktu oleh guru BK Mengetahui strategi guru BK dalam membantu siswa mengelola waktu pengerjaan tugas.

Ibu Hartati,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ menurut ibu, ibu asma sudah memberi bimbingan soal pengelolaan waktu kaya mengajarkan buhan siswa meolah jadwal belajar kaitu”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“inggh, guru bk sudah mmberikan bimbingan soal cara mengatur waktu yang baik. Biasanya diarahkan untuk membuat jadwal segan belajar dan membagi waktu pengerjaan tugasnya”

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dapat disimpulkan bahwa Wali kelas mengungkapkan bahwa guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai manajemen waktu dan disiplin belajar kepada siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas. Selain itu, guru BK juga melakukan konseling individu kepada siswa yang masih kesulitan mengatur waktu belajar

2) *Intention Action.*

Strategi mendorong tindakan dari niat untuk mengetahui upaya guru BK dalam mengatasi kesenjangan antara niat dan tindakan siswa

Ibu Hartati,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ iya ibu asma membantu mendorong siswa supaya cepat bergerak misalkan kaya menyarankan untuk mulai menggawi tugas dari yang paling mudah dulu tetap diawasi guru mapel dan wali kelas supaya siswa tetap bujur bujur melaksanakan”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“iya guru bk membantu siswa kaya membimbing meolah rencana kecil dan yang sesuai realita supaya siswa lebih mudah menggawi tugas”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Wali kelas menyatakan bahwa guru BK memberikan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa meningkatkan konsistensi antara niat dan tindakan dalam mengerjakan tugas akademik. Guru BK juga memberikan motivasi melalui konseling individu kepada siswa yang masih sering menunda tugas.

3) *Emotional Distress*

Strategi mengatasi emosi negatif untuk Mengetahui strategi guru BK dalam mengatasi faktor emosional penyebab prokrastinasi.

Ibu Hartati,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“iya guru bk biasanya memberikan motivasi lawan bimbingan untuk siswa yang merasa malah sama kaya cemas gitu”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ guru bk sangat membantu dalam mengatasi emosi siswa kaya rasa maes maesan, cemas atau stess beajar. Biasanya dibari motivasi mendengarkan keluhan siswanya lawan menciptakan suasana yang dimana siswa tu merasa nyaman bekisah”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Wali kelas mengungkapkan bahwa guru BK membantu siswa mengatasi kecemasan, rasa takut gagal, dan stres akademik melalui layanan konseling individu sehingga siswa lebih terbuka dalam menyampaikan masalah yang dihadapi.

4) *Perceived Ability*

Strategi meningkatkan kepercayaan diri untuk mengetahui strategi guru BK dalam meningkatkan keyakinan kemampuan diri siswa

Ibu Hartati,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“ guru bk yang pasti berusaha meningkatkan kepercayaan diri siswa kaya memberikan dorongan positif untuk mengerjakan tugas”

Ibu Lita Tiara,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“peran guru bk cukup baik dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa misalnya kaya memberikan dorongan meyakinkan siswa mampu mengerjakna dan kadang memberikan contoh atau arahan supaya siswa nih percaya diri dalam menggawi tugas”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Wali kelas menyatakan bahwa guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal dan konseling individu untuk membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

c. Bagi Guru BK

Sebanyak satu orang guru BK mengungkapkan adanya strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang

mereka lakukan, yang mencakup beberapa indikator prokrastinasi akademik

Adapun indikator yang diajukan kepada guru BK diuraikan sebagai berikut:

1) *Perceived Time*

Upaya guru BK dalam membentuk disiplin waktu belajar bertujuan untuk mengetahui peran dan strategi guru BK dalam membantu siswa mengelola waktu belajar.

Ibu Asmawati,S.Pd. Mengungkapkan bahwa:

“biasanya ibu bantu siswanya misalkan kaya bikin jadwal harian, membagi tugas besar jadi bagian kecil kaya yang beratnya dulu kah atau tugas yang mudahnya dulu, kasih tips fokus belajar, dan ikut ngecek progresnya biar nggak keablasan menunda tugas.”

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Guru BK mengungkapkan bahwa strategi yang dilakukan untuk mengurangi perilaku menunda tugas adalah memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai manajemen waktu, disiplin belajar, dan pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu. Selain itu, guru BK juga memberikan konseling individu kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar.

2) *Intention Action*

Upaya guru BK dalam meningkatkan komitmen belajar bertujuan untuk mengetahui strategi guru BK dalam meningkatkan konsistensi komitmen belajar siswa.

Ibu Asmawati,S.Pd mengungkapkan bahwa:

“Strateginya, ibu bantu siswa tetap realistis dengan rencana belajar, buat target kecil, cek progres secara rutin, dan beri motivasi atau reward supaya mereka konsisten menjalankannya,biasanya hal kaya ini ibu sampaikan disaat bimbingan kelompok,konseling kelompok.konseling individu, sama bimbingan klasikal yang dikelas itu”

Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Guru BK menyatakan bahwa strategi yang dilakukan yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok dan konseling individu untuk membantu siswa meningkatkan konsistensi antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas akademik serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan sekolah.

3) *Emotional Distress*

Layanan BK dalam mengelola emosi siswa Bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam membantu siswa mengeola emosi negatif akademik.

Ibu Asmawati,S.Pd mengungkapkan bahwa:

“Layanan BK yang ibu berikan kaya membantu siswa mengatasi kecemasan atau takut gagal dengan mendengarkan keluhan mereka, membantu mengenali sumber kecemasan, memberikan strategi serta mendorong berpikir positif dan fokus pada proses belajar, bukan hanya hasil, sehingga siswa lebih percaya diri menghadapi tugas dan ujian.”

Guru BK mengungkapkan bahwa strategi yang dilakukan yaitu memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami kecemasan, rasa takut gagal, bingung, dan stres ketika menghadapi tugas akademik. Guru BK memberikan motivasi, dukungan emosional, dan penguatan positif agar siswa lebih tenang dalam belajar.

4) *Perceived Ability*

Upaya guru BK meningkatkan *self efficacy* Bertujuan untuk mengetahui strategi guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri dn motivasi belajar siswa.

Ibu Asmawati,S.Pd mengungkapkan bahwa:

“Upayanya biasanya ibu memberi dukungan dan pujian atas usaha siswa, membantu mereka menetapkan target yang realistis dan bisa dicapai, mengajarkan strategi belajar yang efektif, dan mendorong refleksi terhadap keberhasilan kecil

sehingga siswa makin percaya diri dengan kemampuan akademiknya.”

Dapat disimpulkan bahwa Guru BK menyatakan bahwa strategi yang dilakukan yaitu memberikan layanan konseling individu, bimbingan kelompok, dan bimbingan klasikal untuk membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri, mengenali potensi diri, serta menumbuhkan keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Secara keseluruhan berdasarkan pernyataan dari tiga orang siswa, dua wali kelas, dan satu guru BK, dapat disimpulkan bahwa guru BK memiliki peran yang sangat penting dan aktif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk. Strategi yang diterapkan mencakup empat aspek utama, yaitu *perceived time*, *intention action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Dalam aspek pengelolaan waktu (*perceived time*), guru BK membantu siswa menyusun jadwal belajar, membagi tugas, serta memantau progres agar siswa lebih disiplin. Pada aspek *intention action*, guru BK mendorong siswa untuk merealisasikan niat menjadi tindakan melalui penyusunan rencana kecil, target realistis, serta pengawasan dan motivasi agar konsisten. Pada aspek *emotional distress*, guru BK memberikan dukungan emosional dengan cara mendengarkan keluhan, memberikan motivasi, membantu mengatasi kecemasan, serta menumbuhkan pola pikir positif. Sementara itu, pada aspek *perceived ability*, guru BK berupaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pemberian dorongan, pujian, penetapan target yang realistis, serta penguatan terhadap keberhasilan kecil.

Strategi guru BK dilakukan secara terarah, berkelanjutan, dan didukung oleh kolaborasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Upaya ini terbukti membantu siswa menjadi lebih disiplin,

termotivasi, fokus, serta percaya diri, sehingga mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas.

C. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menganalisis dan mengintegrasikan temuan data dari hasil wawancara dan observasi lapangan.

1. Bentuk Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk tergolong cukup tinggi dan muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Temuan ini selaras dengan konsep prokrastinasi akademik yang menyatakan bahwa penundaan tugas dipengaruhi oleh aspek *perceived time*, *intention action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

a. *Perceived Time*

Siswa menunjukkan persepsi yang berbeda terhadap tenggat waktu. Sebagian siswa merasa waktu yang tersedia cukup, namun pada kenyataannya tetap mengalami keterlambatan dalam pengerjaan tugas yang terburu-buru. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi waktu yang subjektif tanpa diimbangi kemampuan manajemen waktu yang baik dapat memicu perilaku menunda. Selain itu, kebiasaan belajar siswa yang belum konsisten juga memperkuat kecenderungan prokrastinasi, terutama pada siswa yang tidak memiliki jadwal belajar yang teratur.¹

b. *Intention Action*

¹ Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). *Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik*. *Current Issues in Counseling*, 3(2), 96-103. <https://doi.org/10.24036/0438cic>

Siswa memiliki niat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, namun tidak diikuti dengan tindakan nyata.² Hal ini terlihat dari adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, yang dipengaruhi oleh distraksi seperti penggunaan gawai, kelelahan setelah sekolah, serta kurangnya perencanaan yang matang. Temuan ini menguatkan bahwa prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh rendahnya niat, tetapi lebih pada ketidakmampuan mengontrol perilaku untuk merealisasikan niat tersebut.

c. *Emotional Distress*

Siswa mengalami berbagai emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut gagal, kebingungan, dan stres saat menghadapi tugas.³ Emosi tersebut muncul baik sebelum maupun setelah melakukan penundaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis siswa. Ketakutan akan kegagalan dan tekanan tugas yang menumpuk menjadi faktor penting yang mendorong siswa untuk menunda pekerjaan.⁴

d. *Perceived Ability*

Ditemukan bahwa kepercayaan diri dan persepsi kemampuan siswa berperan dalam perilaku prokrastinasi. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri cenderung lebih siap mengerjakan tugas, sedangkan siswa yang ragu terhadap kemampuannya cenderung menunda. Selain itu,

² Saraswati, P. (2017). *Strategi Self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik*. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 9(3), 210-223. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14112>

³ Florencea, S., & Hapsari, E. W. (2019). *Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS*. EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 55-68. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2124>

⁴ Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). *Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir*. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 1413-1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>

motivasi belajar yang berbeda-beda juga memengaruhi tingkat kesungguhan siswa dalam menyelesaikan tugas. Siswa dengan motivasi tinggi lebih mampu menghindari prokrastinasi dibandingkan dengan siswa yang memiliki motivasi sedang atau rendah.

Temuan dari wali kelas dan guru BK memperkuat hasil dari siswa, yaitu adanya kecenderungan siswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu, kualitas tugas yang kurang optimal akibat pengerjaan terburu-buru, serta pengaruh distraksi seperti penggunaan gawai. Selain itu, faktor emosional seperti stres dan kecemasan, serta rendahnya kepercayaan diri juga turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa merupakan fenomena yang kompleks, yang dipengaruhi oleh interaksi antara persepsi waktu, kontrol diri, kondisi emosional, serta keyakinan terhadap kemampuan diri.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa guru BK menggunakan beberapa strategi dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, yaitu melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, dan bimbingan klasikal. Layanan konseling individu dilakukan kepada siswa yang mengalami masalah akademik secara khusus, seperti sering terlambat mengumpulkan tugas dan kurang disiplin belajar. Melalui layanan ini guru BK membantu siswa memahami penyebab perilaku prokrastinasi serta memberikan motivasi dan arahan kepada siswa.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan memberikan arahan dan diskusi bersama mengenai pentingnya disiplin belajar dan tanggung jawab akademik. Melalui dinamika kelompok siswa menjadi lebih terbuka dan memperoleh motivasi dari teman sebaya.

Selain itu, guru BK juga memberikan layanan bimbingan klasikal di dalam kelas berupa penyampaian materi mengenai manajemen waktu, motivasi belajar, dan dampak negatif prokrastinasi akademik. Layanan ini membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya disiplin dan tanggung jawab dalam belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Prayitno dan Erman Amti yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, termasuk masalah akademik. Dengan demikian, strategi guru BK melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, dan bimbingan klasikal dinilai cukup membantu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.