
PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI, AKADEMIK

***Adela Pramesti Cahyaningrum**

Pendahuluan.

Article Received: 02 January 2026, Article Revised: 22 January 2026, Published on: 10 February 2026

***Corresponding Author: Adela Pramesti Cahyaningrum**

Pendahuluan.

DOI: <https://doi-doi.org/101555/ijarp.7337>

Latar Belakang Masalah

Kondisi pandemi Covid-19 ini mengakibatkan perubahan yang luar biasa, termasuk dalam bidang pendidikan. Seolah seluruh jenjang pendidikan 'dipaksa' bertransformasi untuk beradaptasi secara tiba-tiba drastis untuk melakukan pembelajaran dari rumah melalui media daring (online). Ini tentu bukanlah hal yang mudah, karena belum sepenuhnya siap. Problematika dunia pendidikan yaitu belum seragamnya proses pembelajaran, baik standar maupun kualitas capaian pembelajaran yang diinginkan. Berbagai aplikasi media pembelajaran pun sudah tersedia, baik pemerintah maupun swasta.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini akibat rendahnya motivasi belajar siswa menyebabkan sering terjadinya penundaan tugas sehingga tugas semakin banyak dan menumpuk dan banyak juga siswa yang selalu menyelesaikan tugas dengan cara sks (sistem kebut semalam) yang dianggap kurang efektif, hal ini tidak sesuai dengan kewajiban siswa yang seharusnya, yaitu belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, apalagi dengan adanya keadaan wabah Covid-19 saat ini pemerintah mengatur memberlakukan belajar online/belajar dari rumah. semua siswa dituntut harus mampu beradaptasi dengan kondisi yang baru, keadaan pandemi Covid seperti ini banyak kendala yang dihadapi siswa mulai dari sinyal, kuota internet, keterbatasan siswa yang memiliki handphone, dan alasan lainnya sehingga banyak tugas yang tidak tersampaikan dan telat pengerjaannya, fakta dilapangan banyak siswa yang mengalami permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran, salah satunya siswa yang masih sering mengerjakan tugas sehari sebelum tugas itu dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. Banyaknya siswa yang berpikiran bahwa dengan keadaan yang terdesak oleh tekanan jangka waktu pengumpulan tugas, mereka akan cepat menyelesaikan tugas tindakan tersebut tidak efektif, dan kenyataan nya masih banyak siswa yang tidak

mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi tidak akan melakukan prokrastinasi jika tugas tersebut harus

dikerjakan dan merasa yakin dengan kemampuannya dalam melaksanakan tugas tersebut. Menurutnya menunda mungkin tampak lebih menyenangkan dari pada meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkungan akademis dan siswa sering melakukan prokrastinasi tugas-tugas akademik. Burka dan Yuen (dalam Dahlan, 2001) mencatat pada umumnya siswa yang memiliki masalah serius dengan prokrastinasi cenderung menjadi malas, tidak disiplin atau tidak dapat mengatur waktu mereka. Solomon dan Rothblum(1984) berpendapat bahwa sebagian besar alasan siswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal, cemas, perfeksionis dan kurang percaya diri.

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tentunya disebabkan oleh beberapa faktor penyebab, yakni faktor internal dan eksternal Abu & Saral (dalam Munawaroh, M. L., 2017)Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, seperti anggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menarik, takut gagal, perfeksionisme, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa itu sendiri, seperti pendidikan guru yang kurang memadai, ajakan teman sebaya, dan kegiatankegiatan yang lebih menarik siswa untuk meninggalkan tugas-tugas akademiknya. Seperti halnya penjabaran diatas, walaupun guru sudah berupaya menghubungi siswa secara personal terkait mengingatkan tanggungan tugas. Namun, masih saja ada yang tidak melakukan tindakan, hal itu terjadi karena tidak ada semangat dalam diri siswa dan menganggap bahwa tuga tersebut sulit dan banyak. Ajakan teman sebaya juga berpengaruh, seperti ada beberapa anak yang diminta guru untuk datang ke sekolah, kemudian guru meminta siswa tersebut untuk mengajak teman yang belum mengerjakan tugas untuk datang ke sekolah.

Sehingga diperlukan intervensi yang mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Intervensi yang diberikan kepada siswa kelas X IPA di MA muhammdiyah 1 Plus Malang berupa psikoedukasi untuk siswa yang sesuai kreteria tertentu. Intervensi yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan suatu informasi terkait suatu topik, kemudian melatih siswa bagaimana mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi, kemudian mencari solusi terbaik agar masalah tersebut bisa teratasi.

Gambaran MA Muhammadiyah 1 Plus Malang

MA Muhammadiyah 1 Plus Malang didirikan dengan piagam pendirian tertanggal 1 Januari 1951, di atas tanah milik Kyai Bejo Darmo Leksono. Terletak di Jalan Baiduri Sepah No. 27, Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Saat ini dipimpin oleh Ust. Syaiful Arif, S.Ag., dan selama kegiatan berlangsung, peneliti didampingi oleh guru Bimbingan Konseling yang ada di MA Muhammadiyah 1 Plus Malang yaitu Ibu Ning Fuadah Karimah Elnus, S.Pd.

Minat masyarakat untuk bersekolah di MA Muhammadiyah 1 Plus Malang tergolong tinggi, hal ini juga dapat memberikan gambaran bahwa perkembangan kesadaran penduduk akan pentingnya pendidikan semakin tinggi. Warga masyarakat yang bersekolah di MA Muhammadiyah 1 Plus Malang memiliki pandangan bahwa MA Muhammadiyah 1 Plus Malang memiliki pelayanan yang memadai dari berbagai bidang dan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai serta lingkungan sekolah yang sehat serta sekolah yang peduli dan kebudayaan lingkungan yang sangat kondusif untuk kegiatan belajar.

Prasarana pendidikan, peralatan yang dimiliki oleh MA Muhammadiyah 1 Plus Malang telah diupayakan nyaman mungkin untuk belajar tiap kelas disediakan whiteboard dan blackboard, lantai tiap kelas sudah menggunakan keramik menjadikan ruang kelas lebih bersih, ditengah halaman kelas ada taman dan pepohonan yang rindang sehingga membuat nyaman siswa yang ingin belajar di area taman.

Tujuan Program

Tujuan dari program ini ialah untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di MA Muhammadiyah 1 Plus Malang.

Manfaat Kegiatan

Program ini diharapkan dapat memberikan sebuah gambaran, pemahaman, dan pengetahuan baru kepada siswa terkait prokrastinasi akademik. Sehingga siswa dapat mencegah terjadinya prokrastinasi dikemudian hari

LANDASAN TEORI

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi secara tipikal dapat didefinisikan sebagai suatu pengaturan sifat atau perilaku untuk menunda tugas-tugas pekerjaan atau membuat keputusan (Milgram, Haycock & Kachgal dalam Sirin, 2011). Lebih lanjut Sirin (2011) menjelaskan bahwa apabila prokrastinasi dikaitkan dengan akademik (academic procrastination) maka akan meliputi

tugas-tugas akademik, dan dapat dijelaskan sebagai penundaan tugas-tugas akademik karena beberapa alasan.

Menurut Rumiani (2006) prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menundakan pengerjaan tugas yang terjadi dalam lingkungan akademik. Ferrari (dalam Gufron, dkk, 2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Selanjutnya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Gufron, dkk (2010) yaitu : Faktor internal (faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi kondisi fisik dan psikologis), dan faktor eksternal (faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif).

Ferrari (dalam Gufron dan Risnawita, 2010:158) mengatakan bahwa “sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan”. Seperti yang kita ketahui, para mahasiswa dewasa ini lebih sering memainkan smartphone nya daripada membaca materi perkuliahan. Tidak ada batasan waktu apabila sudah memegang smartphone. Apabila seseorang sudah terlena saat memegang smartphone, maka akan lupa terhadap waktu, begitu pula dengan tugas.

Prokrastinator juga cenderung menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan dan juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan seperti, nonton, mengobrol, jalan-jalan, bermalas-malasan, shopping tanpa memperhitungkan batas waktu yang telah diberikan. Prokrastinasi dapat dipandang dari beberapa segi karena disebabkan oleh alasan atau masalah yang berbeda. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan dalam artian seorang prokrastinator bukan tidak ingin mengerjakan tugasnya, namun memilih untuk menunda karena alasan- alasan lainnya. Namun, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penghindaran terhadap tugas karena perasaan tidak senang dan takut gagal dalam menyelesaikan tugasnya.

Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Ferrari (1995: 82), prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dengan ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Penundaan waktu untuk memulai mengerjakan tugas belajar yang dihadapi Individu yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator) tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sebelumnya dia sudah mulai mengerjakannya.
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambanya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual Seorang prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- 4) Melakukan hal lain selain belajar melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Macam-macam Aktivitas Prokrastinasi Akademik

Solomon (dalam Nafeesa, N, 2018) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:

a. Tugas mengarang

meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.

c. Membaca

meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

d. Kinerja administrative

seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan- pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademik secara keseluruhan

yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Faktor penyebab Prokrastinasi

Faktor penyebab yang dikemukakan oleh para ahli di atas kemudian disempumakan oleh Ferrari, dkk. Secara global Ferrari, dkk (1995:88) mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi menurut Ferrari, dkk., (1995: 88) tersebut di antaranya faktor internal berupa kondisi fisik (kelelahan), dan kondisi psikologis (ketidaktertarikan individu pada tugas, kepribadian perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut sukses atau gagal, ragu-ragu, dan locus of control external, rendahnya self-efficacy). Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah kurang tersedianya alat kurang informasi tentang tugas, banyaknya tugas, tempat tidak nyaman.

Dampak Prokrastinasi

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ursia, 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Sirois (2004) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu:

(1) performa akademik yang rendah; (2) stres yang tinggi; (3) menyebabkan penyakit; (4) kecemasan yang tinggi. Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik (Solomon, Rothblum & Mukarami, 1986; Beswick, 1988). Salah satu dampak negatif dari prokrastinasi adalah perilaku menyontek (Roig & DeTommaso, 1995; Jones, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah, kelelahan, penyakit, stres dan kecemasan yang tinggi. Sedangkan dampak eksternal dapat menyebabkan perilaku menyontek serta penurunan prestasi akademik.

Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferrari (1995) menyebutkan bahwa seseorang tergolong prokrastinor jika melakukan:

- a. Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Prokrastinator saat mendapatkan tugas, maka tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Terlambat dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja. Hal tersebut terlihat dengan adanya keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan sendiri, meskipun sudah merencanakan tetapi rencana tersebut sering gagal dengan sebab-sebab tertentu.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada kondisi ini, prokrastinator sengaja melakukan penundaan tugas. Banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang aversif (tidak menyenangkan) tersebut. Hal inilah yang disebut dengan taskaversiveness (ketidaksenangan dan ketidaknikmatan individu terhadap suatu tugas).

Pengertian Motivasi Belajar

Sondang P. Siagian (dalam Lomu, 2018), memberikan definisi motivasi sebagai daya dorong yang mengakibatkan seseorang mau dan rela untuk mengerahkan kemampuan, tenaga dan waktunya dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan demikian motivasi merupakan usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau

kelompok orang tertentu bergerak untuk melakukan sesuatu keinginan mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Untuk itu, motivasi adalah suatu proses internal yang mengaktifkan, membimbing, dan mempertahankan perilaku dalam rentang waktu tertentu.

Menurut Mc. Donald yang dikutip oleh Oemar Hamalik (2002:1973), motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif, dan reaksi untuk mencapai tujuan, juga sebagai dorongan dari dalam diri seseorang dan dorongan ini merupakan motor penggerak. Oleh karena itu, motivasi sebagai proses batin atau proses psikologis yang terjadi pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan), dan faktor internal yang melekat pada setiap orang (pembawaan), tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, keinginan atau harapan masa depan.

Menurut Abin Syamsudin M (dalam Hamdu, 2011) Untuk peningkatan motivasi belajar yang dapat kita lakukan adalah mengidentifikasi beberapa indikatornya dalam tahap-tahap tertentu. Indikator motivasi antara lain: 1) Durasi kegiatan, 2) Frekuensi kegiatan, 3) Presistensinya pada tujuan kegiatan, 4) Ketabahan, keuletan dan kemampuannya dalam menghadapi kegiatan dan kesulitan untuk mencapai tujuan, 5) Pengabdian dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, 6) Tingkatan aspirasi yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan, 7) Tingkat kualifikasi prestasi, 8) Arah sikapnya terhadap sasaran kegiatan.

Fungsi Motivasi Belajar

Sardiman (1996:84) mengemukakan ada tiga fungsi motivasi, yaitu:

- a) Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b) Menuntun arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian motivasi dapat memberi arah, dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Upaya meningkatkan motivasi belajar anak dalam kegiatan belajar di sekolah, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh guru diungkapkan Sardiman (2005:92), yaitu:

- a) Memberi angka Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya.

Banyak siswa yang justru untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga yang dikejar hanyalah nilai ulangan atau nilai raport yang baik. Angka-angka yang baik itu bagi para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Yang perlu diingat oleh guru, bahwa pencapaian angka-angka tersebut belum merupakan hasil belajar yang sejati dan bermakna. Harapannya angka-angka tersebut dikaitkan dengan nilai afeksinya bukan sekedar kognitifnya saja.

b) Hadiah dapat menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah. Tidak demikian jika hadiah diberikan untuk suatu pekerjaan yang tidak menarik menurut siswa.

c) Kompetisi Persaingan, baik yang individu atau kelompok, dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena terkadang jika ada saingan, siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang terbaik.

- d) Ego-involvement Menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Bentuk kerja keras siswa dapat terlibat secara kognitif yaitu dengan mencari cara untuk dapat meningkatkan motivasi.
- e) Memberi Ulangan Para siswa akan giat belajar kalau mengetahui akan diadakan ulangan. Tetapi ulangan jangan terlalu sering dilakukan karena akan membosankan dan akan jadi rutinitas belaka.
- f) Mengetahui Hasil Mengetahui hasil belajar bisa dijadikan sebagai alat motivasi. Dengan mengetahui hasil belajarnya, siswa akan terdorong untuk belajar lebih giat. Apalagi jika hasil belajar itu mengalami kemajuan, siswa pasti akan berusaha mempertahankannya atau bahkan termotivasi untuk dapat meningkatkannya.
- g) Pujian Apabila ada siswa yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik, maka perlu diberikan pujian. Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif dan memberikan motivasi yang baik bagi siswa. Pemberiannya juga harus pada waktu yang tepat, sehingga akan memupuk suasana yang menyenangkan dan mempertinggi motivasi belajar serta sekaligus akan membangkitkan harga diri.
- h) Hukuman Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negatif, tetapi jika diberikan secara tepat dan bijaksana, bisa menjadi alat motivasi. Oleh karena itu, guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman tersebut.

Faktor Motivasi Belajar

Menurut Purwanto (dalam Mediawati, 2010) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar dan prestasi belajar, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor yang ada di dalam individu itu sendiri yang disebut faktor individual antara lain kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, motivasi dan faktor kepribadian.
2. Faktor yang ada di luar individu yang disebut dengan faktor sosial antara lain faktor keluarga atau keadaan rumah tangga, guru, dan cara mengajarnya, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, alat yang digunakan dalam proses belajar mengajar serta motivasi sosial.

Aspek-aspek Motivasi Belajar

Motivasi belajar siswa dapat diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari motivasi belajar. Keller (1987) mengembangkan aspek-aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa yang dinamakan ARCS

(Attention Relevance Confidence Satisfaction). ARCS yang dikembangkan oleh Keller didasarkan pada sintesis dari konsep motivasi dan karakteristik motivasi yang dikelompokkan menjadi empat aspek yaitu :

a) Attention (perhatian)

sikap yang ditunjukkan oleh siswa dengan memberi atensi atau pemfokusan diri terhadap pembelajaran Fisika. perhatian siswa timbul karena rasa ingin tahu.

b) Relevance (relevansi)

Pandangan siswa tentang keterkaitan antara manfaat dan aplikasinya pada kehidupan sehari-hari. Motivasi belajar siswa akan terjaga apabila siswa dapat menemukan hubungan antara apa yang dipelajari dengan manfaatnya dalam memenuhi kebutuhan pribadi maupun sesuai dengan nilai yang diyakini.

c) Confidence (percaya diri)

keyakinan diri siswa dalam belajar Fisika dan menyelesaikan masalah Fisika. siswa yang memiliki rasa bahwa dirinya berkompeten atau mampu dalam belajar Fisika, maka keinginan untuk belajar Fisika semakin baik.

d) Satisfaction (kepuasan)

rasa puas dari dalam diri siswa dalam memecahkan permasalahan Fisika yang sedang dipelajari.

METODE INTERVENSI

Berdasarkan hasil asesmen yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa siswa kelas X menjadi pelaku prokrastinasi akademik. Karena, pada masa pandemi Ccvid-19 kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Sehingga siswa merasa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan oleh guru, serta tugas yang banyak. Metode Intervensi yang dilakukan adalah Psikoedukasi.

Sebelum melakukan intervensi, peneliti membuat Rancangan Intervensi yang diawali dengan pemberian materi terkait prokrastinasi secara offline yang dijelaskan secara langsung kepada siswa kelas X.

Pemberian tersebut ditunjukkan agar siswa dapat memahami prokrastinasi akademik itu seperti apa. Kemudian psikoedukasi merupakan metode intervensi yang memberikan pengetahuan dan pandangan terkait masalah- masalah dalam dirinya. Intervensi ini diberikan kepada individu. Menurut Walsh (dalam Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J., 2020) psikoedukasi adalah metode intervensi yang fokus mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah-masalah dalam hidup. Intervensi ini dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan

kelompok, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut.

HASIL INTERVENSI DAN PEMBAHASAN

Hasil

Selama pandemi covid-19, kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Namun, satu bulan

terakhir sudah dilakukan belajar mengajar selama luring. Ada beberapa permasalahan yang sering kali terjadi seperti siswa mengalami kesulitan dalam bergabung dikelas *online*, kesulitan mengakses internet, dan ada anak yang tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh gurunya. Sehingga anak sering kali mengacuhkan tugas-tugas karena merasa kesulitan untuk melawan rasa malasnyanya. Rencana awal intervensi dilakukan secara langsung, sehingga 1 orang subjek diminta untuk datang keruang bimbingan konseling (BK). Sebelum melakukan intervensi, peneliti melakukan sebar kuesioner menggunakan lembar test sebagai hasil *pre-test* kegiatan. Metode intervensi ini ialah psikoedukasi dengan melaksanakan 7 sesi kegiatan. Sesi pertama ialah terkait dengan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling (RPL BK). Guru pendamping lapangan sekaligus guru BK meminta peneliti untuk membuat RPL BK, yang mana hal tersebut berisikan materi terkait prokrastinasi akademik dan motivasi belajar yang akan diberikan kepada subjek secara langsung di ruang Perpustakaan. Kegiatan ini bertujuan agar subjek mengetahui secara teori tentang prokrastinasi dan motivasi belajar itu seperti apa.

Pada sesi kedua, fasilitator menjelaskan terkait materi yang berjudul “seberapa sering anda menunda mengerjakan tugas ? apakah anda termasuk anak yang suka menunda ?” , fasilitator membagikan materi secara langsung menggunakan laptop. Pada sesi ini fasilitator menjelaskan terkait definisi prokrastinasi secara umum, ciri-ciri dari pelaku prokrastinasi, kemudian menjelaskan aktifitas akademik yang seperti apa yang termasuk dalam prokrastinasi. Subjek dapat menyebutkan ciri-ciri pelaku prokrastinasi akademik yang ada pada dirinya. Lalu fasilitator meminta subjek untuk menyebutkan kendala apa yang membuat mereka menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Subjek menyebutkan beberapa alasannya yaitu subjek menjawab malas mengerjakan , merasa kesulitan dalam mengerjakan, tugas dari mata pelajaran lain masih menumpuk, lebih memilih membaca novel, lebih menyukai bermain handphone, dan merasa kesulitan membagi waktu. Disini fasilitator bersama subjek membahas solusi dari permasalahan tersebut. Sehingga subjek

mengetahui cara ketika masalah tersebut muncul didalam dirinya.

Pada sesi ketiga, fasilitator menjelaskan terkait materi yang berjudul “motivasi belajar? Apakah subjek memiliki motivasi belajar? ”, fasilitator membagikan materi secara langsung menggunakan laptop. Pada sesi ini fasilitator menjelaskan materi terkait definisi motivasi belajar secara umum, kemudian memberikan wawasan tentang motivasi yang seperti apa yang membuat subjek lebih bersemangat untuk melawan rasa malas sehingga tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru dapat terselesaikan. Tak hanya motivasi untuk belajar ataupun menyelesaikan tugas tetapi motivasi untuk mencapai cita-citanya.

Pada sesi keempat ialah *ice breaking*, dilakukan secara langsung di ruangan perpustakaan, fasilitator memberikan cara agar dapat mengatasi kejenuhan ketika sedang dihadapkan dengan tugas yang menumpuk. dan memberikan tips agar subjek dapat membagi waktu dengan mudah agar tidak merasa bingung. Ditambah membuat subjek bisa menceritakan kesehariannya lebih enjoy untuk bercerita.

Pada sesi kelima fasilitator menyampaikan materi terkait “Stop Menunda Pekerjaan” pada sesi ini fasilitator ingin memberikan pandangan kepada subjek, bahwasannya menunda pekerjaan itu merupakan hal yang sangat merugikan. Sebelum masuk pada penjelasan, fasilitator menanyakan kepada subjek terkait dampak dari menunda pekerjaan yang dirasa telah mereka alami. Dan memberikan arahan yang berisi motivasi belajar. Saat ditanya oleh fasilitator ia merasa saat ini biasa saja ketika menunda pekerjaan. Kemudian fasilitator menjelaskan terkait dampak dari prokrastinasi, dan melakukan tanya jawab kepada subjek. Lalu fasilitator memberikan wawasan kepada subjek terkait bagaimana cara mengatasi atau meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik. Tampak subjek memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Diakhir sesi fasilitator memberikan tugas kepada mereka, yakni mereka harus menuliskan daftar tugas beserta tanggal pengumpulannya, yang mana untuk mempermudah mereka dalam mempersiapkan tugas tersebut.

Pada sesi keenam fasilitator tidak memberikan materi, kegiatan pada hari itu lebih pada *sharing* terkait aktifitas sehari-hari mereka setelah dilakukan intervensi pada hari pertama dan setelah fasilitator memberikan tugas kepada mereka. Subjek yang awalnya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas karena merasa tugas itu susah, akhirnya mau bertanya kepada temannya dan ternyata temannya mau membantunya, ia pun berusaha untuk tetap mengumpulkan tugas sesuai dengan kemampuan yang ia miliki. Kemudian subjek sudah tidak lagi telat mengumpulkan tugas. Walaupun sempat telat beberapa menit saja karena koneksi internet tidak stabil. Lalu subjek awalnya merasa sulit membagi waktu antara tugas satu dengan tugas lainnya, ia terbantu dengan cara fasilitator menugaskan ia membuat daftar

tugas menggunakan lembar tugas. Dan subjek sering kali merasakan setiap ingin mengerjakan tugas selalu diajak teman untuk bermain game, pada saat intervensi fasilitator memberikan pandangan kepada subjek terkait mengatasi hal tersebut. Subjek akhirnya sedikit mengurangi aktifitas yang kurang penting seperti bermain game, dan ia bermain game setelah tugas yang dikerjakan telah selesai sebagai reward bahwa ia sudah mau berusaha. Saat ditanya, ia merasa lega ternyata menyicil tugas terlebih dahulu kemudian bermain sosial media terasa tidak ada beban lagi, dan tidak ada perasaan cemas.

Pada sesi ketujuh fasilitator memberikan subjek tugas yaitu menuliskan tujuan hidup, harapan yang seperti apa yang diinginkan dan menuliskan motivasi yang seperti apa yang dapat membuat subjek dapat mengurangi rasa malasnya sehingga nantinya apabila subjek merasakan kendala lagi subjek bisa mengingatkannya bahwa ia memiliki tujuan hidup hingga harapan yang ingin diraih nantinya.

Subjek yang awalnya sempat beberapa kali tidak masuk kedalam *google classroom*, ia sudah bisa join dan mengikuti kegiatan belajar mengajar secara online. Ia tertinggal banyak sekali informasi karena baru saja aktif dalam mengikuti belajar, kemudian ia sudah mulai sedikit demi sedikit menyicil tugas yang sempat terabaikan, kemudian ia adalah subjek yang menghabiskan waktu untuk bermain game sehingga mengabaikan tugas sekolah. Ia juga sering merasa kebingungan terhadap banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Sedikit demi sedikit ia mampu mengurangi waktu untuk bermain game. Subjek juga sudah berusaha untuk mengumpulkan tugas sesuai dengan kemampuan dan mengumpulkan tepat waktu.

Pembahasan

Berdasarkan intervensi menggunakan metode psikoedukasi yang dilakukan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik di MA Muhammadiyah 1 Plus Malang, terdapat hasil yang cukup signifikan. Seseorang yang menjadi pelaku prokrastinasi bukan semata-mata tanpa penyebab, pasti memiliki alasan tersendiri. Seperti halnya yang dialami oleh subjek intervensi. Ia mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dalam mengerjakan tugas. Ia merasa bahwa tugas menumpuk dan harus segera dikumpulkan. Seperti yang dikatakan oleh Ghufroon & Risnawita (dalam Nafeesa, N, 2018) menyebutkan jika seseorang yang mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai batas waktu telah ditentukan, maka akan mengalami keterlambatan, kemudian gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, seseorang yang menjadi pelaku prokrastinasi merupakan seseorang yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan cenderung tidak segera memulai pekerjaan ketika mendapatkan tugas yang diberikan.

Menurut Mustakim (dalam Nafeesa, N, 2018) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah : locus of control, faktor dukungan sosial, faktor kepribadian, dan faktor perfectionisme. Menurut berbagai kegiatan yang telah dilalui, subjek intervensi ialah dari faktor dukungan sosial. Yang mana terkait dukungan dari orang luar, seperti teman dan orang tua. Saat jam sekolah online dimulai, mereka tidak didampingi oleh orang tua karena harus bekerja. Beberapa dari mereka juga tidak memiliki banyak teman dekat. Teman yang mereka anggap dekat pun tidak memberikan perhatian apakah subjek sudah mengerjakan tugas atau belum. Subjek pun enggan bertanya karena takut tidak direspon dengan baik. Dukungan sosial dari orang-orang tertentu ternyata memang berpengaruh pada penentuan seseorang dalam bertindak. Seperti halnya yang dikatakan oleh Mustakim (dalam Nafeesa, N, 2018) terkait dukungan sosial sebagai salah satu bentuk dorongan yang dibawa oleh orang-orang tertentu dalam bentuk nasihat verbal ataupun nonverbal, dan memberikan solusi dalam setiap permasalahan yang dialami individu, kemudian memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan dengan menggunakan metode psikoedukasi telah mencapai tujuan, yakni dapat meminimalisir prokrastinasi akademik yang cukup signifikan. Hal ini juga diperkuat dari hasil sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi.

Rekomendasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang ada, maka peneliti bermaksud untuk memberikan masukan atau saran kepada :

a. Sekolah

- 1) Sekolah agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling berupa psikoedukasi kepada siswa, terkait prokrastinasi akademik, baik dampak dan cara mengatasi prokrastinasi jika terjadi dikemudian hari. Kegiatan dapat dilakukan secara online ataupun offline (menyesuaikan kondisi di tengah pandemi Covid-19).
- 2) Sekolah diharapkan memiliki peraturan yang tegas kepada siswa terkait akademik. Agar memberikan efek jera kepada siswa.

b. Peneliti selanjutnya

- 1) Tanggap dalam mengidentifikasi berbagai faktor yang didapatkan di lapangan.
- 2) Memilih media pelaksanaan psikoedukasi online dengan tepat agar semua dapat

tersampaikan dengan baik.

3) Mempersiapkan kemudian terburuk terkait ketidaksesuaian pelaksanaan intervensi.

RANCANGAN INTERVENSI

Jenis Intervensi	Waktu	Tempat	Subjek/sasaran	Tahapan
Pre-test	Juni 2024	Sekolah	Siswa kelas X IPA	Mengetahui sejauh mana perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa.
Rencana Pelaksanaan Layanan BK	Juni 2024 (sesuai dengan jam pelajaran dikelas)	Sekolah	Siswa kelas X IPA	Sesi 1 Memberiksn materi prokrastinasi akademik dan motivasi belajar kepada siswa kelas X IPA melalui luring
Prikoedukasi	12 Juni 2024 (30 menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 2 Menyampaikan materi yang berjudul “seberapa sering menunda mengerjakan tugas? Apakah anda termasuk anak yang suka menunda?” yang mana fasilitator memberikan wawasan sekaligus memperkenalkan kepada subjek terkait prokrastinasi. Seperti pengertian secara umum, kemudian ciri- ciridari perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga subjek dapat mengidentifikasi dirinya.
Psikoedukasi	12 Juni 2024 (30 menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 3 Menyampaikna materi yang berjudul “motivasi belajar? Apakah subjek memiliki motivasi belajar. Setelah itu fasilitator memberikan wawasan sekaligus

				memperkenalkan kepada subjek terkait motivasi belajar. Seperti pengertian secara umum sehingga subjek nantinya mengidentifikasi dirinya sendiri.
Ice Breaking	25 oktober 2021 (5menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 4 Fasilitator mengajak subjek untuk melakukan ice breaking agar mencairkan suasana didalam forum
Psikoedukasi	12 Juni 2024 (30menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 5 Menyampaikan materi terkait “Stop Menunda Pekerjaan” untuk memberikan pemahaman dan pandangan kepada siswa bagaimana pencegahan dan cara mengatasi prokrastinasi akademik dan
				memberikan arahan yang berisi motivasi belajar. Serta fasilitator memberikan lembar tugas berupa daftar tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari.
Psikoedukasi	17 Juni 2024 (30 menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 6 Mengetahui perkembangan siswa dan membahas terkait daftar tugas yang telah dibuat.
Psikoedukasi	17 Juni 2024 (30menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Sesi 7 Meminta siswa untuk membuat tujuan hidup dan menuliskan harapan yang ingin diraih dalam waktu dekat dan menuliskan motivasi yang seperti apa yang membuat siswa bangkit kembali
Post-test	17 Juni 2024	Sekolah	Subjek intervensi	Mengetahui perkembangan siswa terkait perilaku

	(20menit)			prokrastinasi akademik dan motivasi belajar setelah diberikan intervensi.
Evaluasi	17 Juni 2024 (5menit)	Sekolah	Subjek intervensi	Fasilitator mengevaluasi kegiatan intervensi dengan mengacu pada beberapa indikator yang terdapat pada lembar evaluasi yang telah disediakan

DAFTAR PUSTAKA

1. Atsani, K. L. G. M. Z. (2020). Transformasi media pembelajaran pada masa Pandemi COVID-19. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 82-93.
2. Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). GAMBARAN FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA KELAS XI SMAN 1 BATUJAJAR DIMASA
3. PANDEMI COVID-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(3), 200-212.
4. Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74-85.
5. Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
6. ISWATI, F., Harlina, H., & Putri, R. M. (2020). *HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2017*
7. *UNIVERSITAS SRIWIJAYA* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
8. Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
9. Ferrari, J. R, Johnson J. L, & Mc Cown, W. G. (2015). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. Plenum Press.
10. Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).
11. Fitriah, Z. (2015). *Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada*

- Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Angkatan Tahun 2009 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
12. Kuswandi, N. (2009). ANALISIS DESKRIPTIF FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI PENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA STRATA SATU FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG ANGKATAN 2001 DAN 2002. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 1(1), 17-26.
 13. Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018, February). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa. In *Prosiding Seminar nasional pendidikan matematika etnomatnesia*.
 14. Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12(1), 90-96.
 15. Suprihatin, S. (2015). Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(1), 73-82.
 16. Mediawati, E. (2010). Pengaruh motivasi belajar mahasiswa dan kompetensi dosen terhadap prestasi belajar. *Dinamika Pendidikan*, 5(2).
 17. Sari, N., Sunarno, W., & Sarwanto, S. (2018). Analisis motivasi belajar siswa dalam pembelajaran fisika sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(1), 260934.
 18. Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020, September). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 52-60).
 19. Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.