

# MERETAS POLA MENUNDA: TINJAUAN STRATEGI INTERVENSI PROKRASINASI DALAM PEMBELAJARAN

Careen Ayudiah Kusuma<sup>1</sup>, Fathin Fathia Kamila Qotrunad<sup>2</sup>, Muhammad Arkan Faizal<sup>3</sup>, Najwa Razita Denaputri<sup>4</sup>, Yudith Wina Herlita Susanto<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret

[aksacareen@gmail.com](mailto:aksacareen@gmail.com)<sup>1</sup>, [ffkamila01qotrunada@gmail.com](mailto:ffkamila01qotrunada@gmail.com)<sup>2</sup>, [arkanfaizal6@gmail.com](mailto:arkanfaizal6@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[najwarzt@gmail.com](mailto:najwarzt@gmail.com)<sup>4</sup>, [yudithwina0@gmail.com](mailto:yudithwina0@gmail.com)<sup>5\*</sup>

## **Abstract :**

Academic procrastination is a behavior of delaying completing academic obligations that can have a negative impact on an individual's achievement and mental health. This study aims to examine the factors that cause academic procrastination and effective intervention strategies in the context of education. Through a systematic literature review, it was found that poor time management, low learning motivation, and other psychological factors contribute significantly to procrastination behavior. Various intervention approaches, such as self-management based on Cognitive Behavior Therapy (CBT), client-centered counseling, and Solution Focus Brief Counseling (SFBT), have been shown to be effective in reducing the level of procrastination. However, the application of these interventions in educational settings is still limited. This study recommends the development of more systematic and applicable intervention programs, as well as the active role of teachers and counselors in supporting students to overcome procrastination. Thus, it is hoped that a more conducive learning environment can be created that supports students' time management and adaptive behavior.

**Kata kunci :** *procrastination, intervention, time management, education*

## **Abstrak :**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam menyelesaikan kewajiban akademik yang dapat berdampak negatif pada prestasi dan kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik serta strategi intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan. Melalui kajian literatur sistematis, ditemukan bahwa lemahnya manajemen waktu, motivasi belajar yang rendah, dan faktor psikologis lainnya berkontribusi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Berbagai pendekatan intervensi, seperti self-management berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), konseling client-centered, dan Solution Focus Brief Counseling (SFBT), telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi. Namun, penerapan intervensi tersebut di lingkungan pendidikan masih terbatas. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program intervensi yang lebih sistematis dan aplikatif, serta peran aktif guru dan konselor dalam mendukung siswa untuk mengatasi prokrastinasi. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung pengelolaan waktu serta perilaku adaptif siswa.

**Kata kunci :** prokrastinasi, intervensi, manajemen waktu, pendidikan

## **Pendahuluan**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dalam mengerjakan kewajiban akademik berupa tugas atau tanggung jawab lain dan dilakukan secara sadar meskipun mengetahui hal itu dapat membawa konsekuensi negatif terhadap pencapaian prestasi dan hasil pekerjaan (Hidayati & Aulia, 2019). Di dalam dunia pendidikan perilaku prokrastinasi menjadi tantangan serius yang juga berkaitan dengan kesehatan mental bagi pelakunya, sebab hal itu dapat memicu peningkatan stres dan kecemasan terhadap individu (Muyana, 2018).

Faktor utama yang banyak menjadi pemicu adanya prokrastinasi adalah lemahnya pengelolaan manajemen waktu. Individu yang tidak mampu mengatur atau mengolah waktunya secara efektif lebih rentan melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi (Nisa et al., 2019; Munawwaroh et al., 2022). Terlepas dari hal itu faktor internal dari dalam diri individu juga memiliki hubungan yang erat dengan perilaku prokrastinasi, contohnya adalah motivasi belajar yang rendah, sikap perfeksionisme individu, rendahnya pemahaman diri terhadap tugas, dan kurangnya reward atau feedback yang didapat setelah mengerjakan tugas membuat individu merasa tidak puas (Sari & Lestari, 2023; Hidayati & Aulia, 2019). Namun walau berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut telah teridentifikasi, lembaga pendidikan masih kurang dalam melakukan intervensi yang sistematis, realistis, dan terbukti dalam penanganan prokrastinasi secara langsung. Dalam konteks psikologi pendidikan, intervensi diartikan sebagai serangkaian tindakan atau strategi yang dirancang secara terstruktur untuk mengubah perilaku individu ke arah yang lebih adaptif. Perlu diketahui bahwa sebenarnya dalam hal ini beberapa pendekatan intervensi seperti self-management berbasis Cognitive Behavior Therapy (Nurwahidah et al., 2024), konseling client-centered (Kemalla et al., 2025), dan Solution Focus Brief Counseling atau SFBT (Syaddiyah et al., 2025) telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Yang disayangkan adalah penerapan intervensi tersebut di lingkungan pendidikan masih terbatas dan belum menjadi bagian dari strategi pembelajaran yang terkonsolidasi.

Pada dinamika pembelajaran, idealnya proses interaksi antara peserta didik, pendidik, dan lingkungan belajar tidak hanya menitikberatkan pada aspek kognitif saja namun juga perlu mengembangkan aspek-aspek afektif serta perilaku, termasuk kebiasaan belajar yang positif. Pembelajaran yang efektif mampu mendorong siswa untuk memiliki kemandirian belajar, keterampilan manajemen waktu, dan motivasi intrinsik yang kuat agar terhindar dari perilaku suka menunda atau prokrastinasi.

Kesenjangan yang ditemukan melalui berbagai studi yang telah kami teliti menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kondisi ideal yakni pembelajaran yang mendukung pengelolaan waktu dan perilaku adaptif siswa dengan kenyataan di lapangan, di mana lembaga pendidikan belum secara konsisten menyediakan program intervensi untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan prokrastinasi. Mayoritas lingkungan pendidikan masih fokus pada aspek akademik semata tanpa memadukan pendekatan intervensi perilaku ke dalam proses pembelajaran. (Ramadhani et al., 2020; Laia et al., 2022).

Oleh sebab itu, penelitian kami bertujuan untuk menelaah strategi intervensi yang realistis dan dapat diterapkan dalam konteks pembelajaran secara umum untuk mengatasi prokrastinasi akademik, diawali dengan meninjau efektivitas pendekatan intervensi yang telah dilakukan dalam penelitian sebelumnya. Melalui kajian ini, kami harap dapat merumuskan strategi baru yang dapat diaplikasikan bagi guru BK, konselor, individu (baik siswa, mahasiswa, maupun umum), dan lembaga pendidikan dalam menyusun program intervensi yang relevan, aplikatif, dan realistis.

## **Kajian Literatur**

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena perilaku yang kompleks dalam konteks pendidikan. Menurut Hidayati & Aulia (2019), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda dalam mengerjakan kewajiban akademik berupa tugas atau tanggung jawab lain yang dilakukan secara sadar meskipun mengetahui hal itu dapat membawa konsekuensi negatif terhadap pencapaian prestasi dan hasil pekerjaan. Definisi ini menekankan aspek kesadaran dalam perilaku prokrastinasi, yang membedakannya dari sekadar kelalaian atau ketidakmampuan. Muyana (2018) menambahkan dimensi psikologis dalam memahami prokrastinasi akademik, dengan menyatakan bahwa perilaku ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental pelakunya. Prokrastinasi dapat memicu peningkatan stres dan kecemasan yang signifikan terhadap individu, menciptakan siklus negatif yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan. (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Muyana 2018) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

1. *Functional procrastination* merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.
2. *Dysfunctional procrastination* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ada dua jenis *dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan penundaan yaitu:

- *Decisional procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu *coping* untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipersepsikan penuh stres. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.
- Jenis yang kedua dari *dysfunctional procrastination* adalah *avoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Menurut (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Muyana 2018) terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi:

1. Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.
2. Keterlambatan mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Selanjutnya menurut McCloskey dalam Muyana 2018, karakteristik prokrastinasi akademik antara lain: keyakinan psikologis tentang kemampuan (tantangan dan tekanan). gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan.

Spesifikasi prokrastinasi akademik menurut Milgram (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Muyana 2018) merupakan suatu bentuk perilaku spesifik yang meliputi:

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas.
2. Menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas.
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga.
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya.

Munculnya prokrastinasi akademik dalam diri diprediksi tidak terjadi begitu saja, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Penyebab terjadinya prokrastinasi ini terbagi menjadi dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor internal memiliki peran dominan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Nisa et al. (2019) dan Munawwaroh et al. (2022) mengidentifikasi lemahnya pengelolaan manajemen waktu sebagai faktor utama yang memicu prokrastinasi. Individu yang tidak mampu mengatur atau mengolah waktunya secara efektif terbukti lebih rentan melakukan penundaan tugas.

Sari & Lestari (2023) serta Hidayati & Aulia (2019) memperluas pemahaman mengenai faktor internal dengan mengidentifikasi beberapa aspek psikologis yang berkontribusi terhadap prokrastinasi, antara lain:

1. Motivasi belajar yang rendah: Kurangnya dorongan internal untuk menyelesaikan tugas akademik

2. Sikap perfeksionisme: Kecenderungan untuk menunda karena takut hasil tidak sempurna
3. Rendahnya pemahaman diri terhadap tugas: Ketidakjelasan mengenai ekspektasi dan tuntutan tugas
4. Kurangnya reward atau feedback: Minimnya penguatan positif setelah menyelesaikan tugas yang membuat individu merasa tidak puas

Muyana (2018) menambahkan faktor-faktor lain seperti keyakinan akan kemampuan diri, gangguan perhatian, inisiatif pribadi, dan kemalasan sebagai indikator yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

Kemudian, Laia et al. (2022) mengkategorikan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua aspek utama yaitu: pola pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan belajar. Lingkungan yang tidak kondusif, kurangnya dukungan sosial, dan pola asuh yang tidak mendukung kemandirian belajar dapat memperburuk kecenderungan prokrastinasi pada peserta didik. Ramadhani et al. (2020) menambahkan bahwa faktor sosial dan lingkungan sekolah juga berperan penting, terutama dalam hal ketersediaan sistem dukungan dan program intervensi yang dapat membantu siswa mengatasi permasalahan prokrastinasi.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi dan manajemen waktu. Nisa et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Sari & Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu secara signifikan menjadi prediksi negatif prokrastinasi akademik - semakin baik manajemen waktu seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Munawwaroh et al. (2022) memperluas pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang efektif perlu mempertimbangkan kedua aspek ini secara simultan. Hidayati (2019) memperkenalkan konsep flow akademik dalam konteks prokrastinasi. Penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi yang sangat signifikan antara flow akademik dengan prokrastinasi akademik. Flow akademik yang tinggi berkorelasi dengan prokrastinasi akademik yang rendah, dan sebaliknya. Konsep flow ini merujuk pada kondisi psikologis optimal di mana individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitas pembelajaran dengan tingkat konsentrasi dan motivasi yang tinggi.

Nurwahidah et al. (2024) menunjukkan efektivitas program *self-management* yang berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Program ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi karena membantu mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang jelas, memonitor diri secara konsisten, dan memberikan penguatan pada diri sendiri. Pendekatan CBT bekerja dengan mengubah pola pikir maladaptif yang mendasari perilaku prokrastinasi. Kemalla et al. (2025) mengeksplorasi efektivitas teknik konseling client-centered dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian eksperimen kuantitatif yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan konseling dengan teknik client-centered terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan ini menekankan pada penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian dari konselor untuk memfasilitasi perubahan dalam diri klien. Syaddiyah et al. (2025) mengkaji penerapan SFBT dalam format kelompok sebagai pendekatan konseling untuk menangani prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBT efektif karena berfokus pada solusi, kekuatan, dan sumber daya yang dimiliki siswa, bukan pada analisis masalah. Pendekatan ini membantu siswa membangun visi positif masa depan dan mengidentifikasi langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi dan beberapa pendekatan intervensi telah terbukti efektif, terdapat kesenjangan yang signifikan antara penelitian dan implementasi praktis. Ramadhani et al. (2020) dan Laia et al. (2022) mencatat

bahwa mayoritas lingkungan pendidikan masih fokus pada aspek akademik semata tanpa memadukan pendekatan intervensi perilaku ke dalam proses pembelajaran.

Temuan dari berbagai studi menunjukkan bahwa meskipun efektivitas berbagai pendekatan intervensi telah terbukti, penerapannya di lingkungan pendidikan masih terbatas dan belum menjadi bagian dari strategi pembelajaran yang terkonsolidasi. Hal ini mengindikasikan perlunya pengembangan program intervensi yang tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga praktis dan dapat diimplementasikan secara sistematis dalam konteks pendidikan formal.

## Metode Penelitian

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan *systematic literature review* untuk mengkaji secara sistematis hubungan antara prokrastinasi dan manajemen waktu dalam konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Banyak individu, baik pelajar maupun mahasiswa, mengalami prokrastinasi yang berdampak negatif pada kinerja dan produktivitas mereka. Namun, hingga saat ini, belum ada panduan intervensi yang teruji dan tepat sasaran yang disediakan oleh guru atau konselor untuk mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk menyusun pendekatan intervensi berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan manajemen waktu, di mana individu yang kurang mampu mengelola waktu cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi. Dalam beberapa studi yang ditelaah, ditemukan bahwa teknik manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan individu. Namun, dalam jurnal-jurnal tersebut tidak disebutkan adanya intervensi yang dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi secara langsung.

Proses pengumpulan artikel dilakukan melalui penelusuran berbasis data daring, seperti Google Scholar dengan fokus pada artikel jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu tahun 2018 hingga 2025 untuk memastikan relevansi dan aktualitas temuan yang dikaji. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup artikel jurnal yang menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas secara spesifik hubungan antara prokrastinasi dan manajemen waktu, serta dilakukan dalam konteks pendidikan. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis lebih lanjut. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan persamaan, perbedaan, dan kontribusi masing-masing penelitian dalam menjelaskan mekanisme pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi, sehingga diharapkan dapat mendukung pengembangan strategi pembelajaran dan intervensi yang lebih efektif di berbagai konteks.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai belum adanya intervensi yang teruji dan tepat sasaran bagi siswa yang mengalami prokrastinasi, kami menyusun ringkasan dari *review* 10 artikel dalam bentuk tabel. Tabel ini mencantumkan judul penelitian, nama peneliti, tujuan, metode yang digunakan, serta hasil utama dari masing-masing artikel. Penyusunan ini bertujuan untuk mempermudah analisis pola hubungan antara kedua variabel serta meninjau konteks yang memengaruhinya.

**Tabel 1. Hasil Review 10 Artikel**

Judul	Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
-------	----------	-------------------	-------------------	-------

Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling	Siti Muyana (2018).	Untuk memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.	Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.	Mahasiswa yang memiliki kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai indikator, antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Namun, dalam jurnal tersebut tidak terlihat adanya intervensi yang diberikan sebagai upaya mengurangi prokrastinasi.
Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan	Bestari Laia, Sri Florina Laurence Zagoto, Yohanna Theresia Venty Fau, Agustinus Duha, Kaminudin Telaumbanua, Indah Permata Sari Lase, Merdina Ziralu, Maria Magdalena Duha, Baziduhu Laia, Baspuri Luahambowo, Sesilianus Fau, Fatolosa Hulu, Tatema Telaumbanua, Darmawan Harefa (2022).	Untuk mendeskripsikan Prokrastinasi akademik siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri.	Kualitatif melalui pendekatan deskriptif.	Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal meliputi pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif. Namun, dalam jurnal tersebut tidak terlihat adanya intervensi yang diberikan sebagai upaya mengurangi prokrastinasi.
Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan	Nur Khoirun Nisa, Hamid Mukhlis, Dian Arif Wahyudi, Riska Hediya Putri (2019).	Untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.	Kuantitatif	Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung. Tetapi, belum ada intervensi dari pihak kampus untuk mengatasi prokrastinasi mahasiswa selama ini.
Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah	Erfan Ramadhani, Hikmatu Sadiyah, Ramtia Darma	Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA	Deskriptif Kuantitatif.	Prokrastinasi akademik tidak terjadi pada siswa saja akan tetapi juga terjadi kepada mahasiswa, maka perlu ada intervensi untuk mengatasi

	Putri, Rizky Andana Pohan (2020).	Negeri 1 Muara Sugihan Kabupaten Banyuasin, serta mengidentifikasi perlunya layanan bimbingan dan konseling sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.		masalah tersebut. Tetapi, belum ada intervensi dari pihak sekolah untuk mengatasi prokrastinasi siswa selama ini.
Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik	Nuril Hidayati (2019)	Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara flow akademik dengan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA.	Kuantitatif	Hubungan antara flow akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Apabila flow akademik tinggi maka prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya apabila flow akademik rendah maka prokrastinasi akademik tinggi.
Program Self-Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Nurwahidah, (2024)	Mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa melalui program self-management yang berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT).	Kualitatif	Program self-management terbukti efektif menurunkan Tingkat prokrastinasi akademik. Mahasiswa mampu menetapkan tujuan, memonitor diri, dan memberikan penguatan pada diri sendiri, yang mengarah pada perubahan perilaku.
Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Kemalla, (2025)	Mengeksplorasi efektivitas teknik konseling client-centered untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.	Eksperimen kuantitatif.	Konseling dengan pendekatan client-centered terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.
Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) Format Kelompok dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa	Syaddiyah, (2025)	Mengkaji penerapan SFBT dalam format kelompok sebagai pendekatan konseling untuk menangani prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.	Kualitatif	SFBT efektif karena berfokus pada solusi, kekuatan, dan sumber daya yang dimiliki siswa, bukan pada masalah. Pendekatan ini membantu siswa membangun visi positif masa depan dan mengidentifikasi langkah-langkah untuk mencapainya.

Perfeksionisme dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Sari & Lestari, (2023)	Menguji peran perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.	Kuantitatif	Manajemen waktu secara signifikan menjadi prediksi negatif prokrastinasi akademik (semakin baik manajemen waktu, semakin rendah prokrastinasi). Namun, perfeksionisme tidak menjadi prediksi yang signifikan.
Analisis Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA	Munawwaroh, (2022)	Mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.	Kuantitatif	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik. Kedua faktor ini secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap tingkat prokrastinasi siswa.

Hasil penelitian dari jurnal yang telah direview menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti manajemen waktu, motivasi belajar, keyakinan diri, dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti pola asuh dan lingkungan belajar. Mayoritas penelitian bersifat deskriptif dan belum banyak yang menghadirkan intervensi nyata untuk mengatasi masalah ini. Namun, beberapa studi intervensi menunjukkan hasil positif, seperti program self-management berbasis CBT, konseling *client-centered*, dan pendekatan SFBT kelompok yang terbukti efektif mengurangi prokrastinasi. Di sisi lain, manajemen waktu secara konsisten ditemukan sebagai prediktor negatif prokrastinasi, sementara perfeksionisme tidak selalu berperan signifikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan layanan bimbingan dan program intervensi yang tepat guna membantu peserta didik mengelola perilaku prokrastinasi secara konstruktif.

Prokrastinasi akademik yang tinggi baik di tingkat SMA maupun perguruan tinggi menunjukkan bahwa perilaku ini berkembang sejak usia remaja dan berlanjut ke masa dewasa awal. Hal ini terjadi karena remaja hingga mahasiswa masih dalam tahap perkembangan dalam aspek kemampuan merencanakan, membuat keputusan, dan mengendalikan dorongan. Lingkungan pendidikan yang kurang solutif terhadap kebutuhan regulasi diri, beban akademik yang tinggi, serta minimnya pelatihan manajemen waktu dapat memperburuk fenomena ini. Selain itu, di era digital seperti saat ini, distraksi dari media sosial semakin memperkuat kecenderungan untuk menunda tugas. Penelitian dari Bestari Laia dkk. (2022) dan Erfan Ramadhani dkk. (2020) menunjukkan bahwa baik siswa maupun mahasiswa mengalami prokrastinasi karena tekanan akademik dan kurangnya strategi koping yang efektif. Jika tidak ditangani, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi pola perilaku maladaptif yang menghambat keberhasilan akademik jangka panjang.

Hasil-hasil temuan dari berbagai penelitian yang telah dianalisis menunjukkan konsistensi dengan sejumlah studi lain di Indonesia yang membahas tema prokrastinasi akademik. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Marlina dan Fitria (2020) menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan signifikan dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Nur Khoirun Nisa dkk. (2019) yang juga menekankan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Selain itu, penelitian oleh Putri dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa rendahnya motivasi berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA. Ini mendukung hasil Munawwaroh (2022) yang menyatakan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap

prokrastinasi, dimana siswa yang memiliki dorongan belajar tinggi cenderung menyelesaikan tugas dengan lebih disiplin.

Di sisi intervensi, studi yang dilakukan oleh Anggraini dan Suryani (2018) membuktikan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis teknik *self-management* efektif menurunkan tingkat prokrastinasi pada siswa. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian Nurwahidah (2024), yang juga mengintegrasikan teknik *self-management* dalam kerangka terapi perilaku kognitif (CBT) dan berhasil menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan. Kemudian, pendekatan konseling berbasis *solution-focused brief counseling* juga terbukti efektif diterapkan dalam konteks sekolah menengah atas menurut studi yang dilakukan oleh Rahmawati dan Wahyudi (2019). Ini memperkuat hasil penelitian Syaddiyah (2025) yang menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada solusi dan kekuatan individu untuk membantu siswa menghadapi prokrastinasi tanpa terjebak pada analisis masalah semata.

Dari berbagai perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh para peneliti telah menunjukkan pola temuan yang serupa, baik dari sisi faktor penyebab maupun efektivitas pendekatan intervensi. Hal ini memperkuat validitas hasil-hasil yang ditemukan dalam kajian ini dan menunjukkan urgensi penerapan intervensi yang lebih sistematis di lingkungan pendidikan.

## Intervensi

Teknik *self-management* berbasis CBT adalah penerapan untuk penanganan prokrastinasi, di mana individu diberdayakan untuk menjadi agen perubahan bagi diri mereka sendiri. Pendekatan ini mengajarkan keterampilan untuk mengatur, mengelola, dan mengarahkan perilaku sendiri secara mandiri, yang secara langsung mengatasi kegagalan regulasi diri yang merupakan inti dari prokrastinasi. Penelitian oleh Nurwahidah, (2024) menguraikan tiga tahap penting dalam intervensi.

- Tahap 1: *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri): Individu secara sistematis mengamati dan mencatat perilaku prokrastinasi mereka. Dengan mendokumentasikan kapan mereka menunda, tugas apa yang dihindari, aktivitas pengganti apa yang mereka lakukan, dan pikiran serta perasaan apa yang menyertai episode tersebut. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pola-pola yang tidak disadari sebelumnya.
- Tahap 2: *Stimulus Control* (Pengendalian Rangsangan): Setelah pola diidentifikasi, tahap ini berfokus pada rekayasa lingkungan untuk membuat perilaku yang diinginkan (bekerja) lebih mungkin terjadi dan perilaku yang tidak diinginkan (menunda) lebih sulit. Hal yang tidak diinginkan kemudian menetapkan tindakan-tindakan yang berbeda dari sebelumnya untuk mengendalikan tindakan negatif.
- Tahap 3: *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri): Tahap ini memanfaatkan prinsip-prinsip memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang mereka dapatkan untuk memperkuat perilaku baru. Individu belajar untuk memberikan imbalan (*reward*) pada diri mereka sendiri secara kontingen setelah berhasil terlibat dalam perilaku yang diinginkan (misalnya, memulai tugas, menyelesaikan sub-tugas).

Penelitian kualitatif oleh Nurwahidah, (2024) menunjukkan bahwa program *self-management* yang berlandaskan prinsip-prinsip CBT efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Keberhasilan intervensi ini terletak pada pemberdayaan mahasiswa dengan tiga keterampilan inti: (1) Menetapkan tujuan yang jelas dan dapat diukur, yang mengubah tugas yang ambigu menjadi target yang konkret. (2) Memonitor diri secara konsisten, yang meningkatkan kesadaran akan pemicu dan pola perilaku menunda. (3) Memberikan penguatan pada diri sendiri, yang menciptakan siklus umpan balik positif untuk perilaku produktif. Program ini mengajarkan mahasiswa cara menjadi manajer bagi diri mereka sendiri, secara langsung mengatasi inti dari prokrastinasi sebagai kegagalan regulasi diri.

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan seringkali dianggap sebagai masalah kemalasan, padahal intinya adalah kesulitan dalam meregulasi diri dan mengelola emosi negatif yang terkait dengan tugas. Dalam konteks ini, intervensi manajemen waktu bukan sekadar tentang mengatur jadwal, melainkan berfungsi sebagai alat perilaku yang kuat untuk menciptakan struktur, mengurangi rasa terbebani, dan memberikan kejelasan.

Dari jurnal yang kami *review* sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara keterampilan manajemen waktu dan prokrastinasi. Artinya, semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola waktu, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda-nunda. Strategi manajemen waktu yang efektif secara langsung melawan kondisi-kondisi yang menyuburkan prokrastinasi yaitu lingkungan yang tidak terstruktur, ambigu, dan terasa luar biasa.

Panduan ini akan menguraikan dua strategi manajemen waktu modern yang terbukti efektif untuk menyediakan struktur eksternal yang dibutuhkan untuk fokus, produktif, dan memegang kendali atas pekerjaan.

### **Teknik Pomodoro: Mengelola Energi Melalui Interval Fokus**

Diciptakan oleh Francesco Cirillo, Teknik Pomodoro adalah metode manajemen waktu yang menggunakan timer untuk memecah pekerjaan menjadi interval-interval terfokus, yang secara tradisional berdurasi 25 menit, dipisahkan oleh istirahat pendek.

Penerapan: Siklusnya sederhana:

1. Pilih satu tugas.
2. Atur timer selama 25 menit.
3. Bekerja pada tugas tersebut tanpa gangguan apa pun hingga timer berbunyi.
4. Ambil istirahat pendek selama 5 menit.
5. Setelah menyelesaikan empat siklus "Pomodoro", ambil istirahat yang lebih panjang (15-30 menit).

Teknik ini sangat efektif untuk prokrastinator karena beberapa alasan. Pertama, ia mengatasi rintangan terbesar: memulai. Berkomitmen untuk bekerja hanya selama 25 menit terasa jauh lebih tidak menakutkan daripada menghadapi tugas 8 jam. Kedua, ia menciptakan rasa urgensi buatan yang membantu menjaga fokus. Ketiga, istirahat yang dijadwalkan mencegah kelelahan mental dan membuat prosesnya berkelanjutan. Secara psikologis, teknik ini "membalikkan" persepsi waktu dari sumber kecemasan menjadi ukuran konkret dari upaya dan produktivitas.

### **Time Blocking dan Task Batching: Mendesain Hari yang Produktif**

*Time blocking* adalah praktik di mana seluruh hari atau minggu dijadwalkan ke dalam blok-blok waktu yang didedikasikan untuk tugas atau kategori tugas tertentu. Ini mengubah kalender dari sekadar daftar janji temu menjadi rencana tindakan yang komprehensif.

*Task batching* adalah strategi terkait di mana tugas-tugas serupa (misalnya, membalas semua email, melakukan riset online, membuat panggilan telepon) dikelompokkan bersama dan diselesaikan dalam satu blok waktu yang diterapkan.

Penerapan: Daripada bekerja dari daftar tugas yang tidak terstruktur dan terus-menerus beralih konteks (yang menguras energi mental), individu merancang hari mereka.

Contoh jadwal time blocking:

09:00 - 09:30: Task Batching: Memproses dan membalas email.

09:30 - 11:30: Deep Work Block: Mengerjakan Bab 2 skripsi.

11:30 - 12:00: Istirahat / Jalan kaki.

12:00 - 13:00: Rapat tim.

Pendekatan ini mengurangi *decision fatigue* (kelelahan karena harus terus-menerus memutuskan apa yang harus dilakukan selanjutnya) dan melindungi blok waktu yang panjang dan tanpa gangguan yang diperlukan untuk pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi mendalam (*deep work*).

Alat manajemen waktu adalah intervensi perilaku yang kuat. Mereka merekayasa ulang lingkungan psikologis dan fisik individu untuk membuat tindakan yang diinginkan menjadi lebih mudah dan tindakan yang tidak diinginkan menjadi lebih sulit. Teknik Pomodoro membuat tugas terasa lebih kecil. *Time blocking* menciptakan struktur. Dengan demikian, alat-alat ini berfungsi sebagai bentuk praktis dari *stimulus control* dan aktivasi perilaku dari CBT. Mereka mengubah rangsangan yang menakutkan ("tugas besar") menjadi rangsangan yang dapat dikelola ("sesi kerja 25 menit") secara terstruktur. Oleh karena itu, mengajarkan manajemen waktu harus dibingkai bukan hanya sebagai pelatihan produktivitas, tetapi sebagai pelatihan keterampilan psikologis yang penting untuk mendukung PFC dalam tugasnya memperbaiki manajemen waktu.

Tidak ada satu pun metode yang paling ampuh untuk mengatasi prokrastinasi. Semua tergantung penggunaan pendekatan intervensi yang berbeda karena mereka menargetkan berbagai aspek dari masalah yang kompleks ini. Tabel berikut menyajikan perbandingan kualitatif dari beberapa pendekatan utama yang disebutkan dalam literatur.

**Tabel 2. Strategi Intervensi Prokrastinasi dan Manajemen Waktu Akademik**

Pendekatan Intervensi	Fokus	Mekanisme Perubahan	Contoh
<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	Mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif.	Restrukturisasi kognitif untuk menantang pikiran irasional; Modifikasi perilaku untuk memutus siklus penghindaran.	<i>Thought records</i> , aktivasi perilaku, dekomposisi tugas, <i>self-management</i> (pemantauan diri, kontrol stimulus, penguatan diri).
Manajemen Waktu	Mengorganisir tugas dan waktu secara efisien.	Menyediakan struktur eksternal, mengurangi rasa ambigu dan rasa terbebani, meningkatkan rasa kontrol.	Teknik Pomodoro, <i>time blocking</i> , dan <i>task batching</i> .
Konseling <i>Client-Centered</i>	Hubungan terapeutik yang empatik dan menerima.	Menciptakan lingkungan yang aman untuk eksplorasi diri, yang mengurangi kecemasan dan keraguan diri, serta meningkatkan harga diri dan motivasi intrinsik.	Penerimaan tanpa syarat, empati, keaslian dari konselor.
<i>Solution-Focus Brief Counseling</i> (SFBT)	Fokus pada solusi, kekuatan, dan masa depan yang diinginkan.	Mengalihkan fokus dari analisis masalah ke pembangunan visi masa depan yang positif dan identifikasi langkah-langkah konkret yang sudah berhasil.	Pertanyaan keajaiban ( <i>miracle question</i> ), pertanyaan penskalaan ( <i>scaling questions</i> ), mencari pengecualian ( <i>exception finding</i> ).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	Meningkatkan fleksibilitas psikologis.	Menerima pikiran dan perasaan yang tidak nyaman (defuse & penerimaan) sambil mengambil tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi (tindakan berkomitmen).	Latihan mindfulness, defusi kognitif, klarifikasi nilai, penetapan tujuan berbasis nilai.
Menciptakan Flow Akademik	Meningkatkan keterlibatan dan Kenikmatan dalam tugas untuk mengubah persepsi tugas dari sesuatu yang dihindari menjadi menantang dan memuaskan.	Menciptakan kondisi psikologis optimal di mana individu sepenuhnya terbenam dalam aktivitas. Ini secara langsung melawan keengganan terhadap tugas (task aversiveness), salah satu pemicu utama prokrastinasi (Hidayati & Aulia, 2019).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyesuaikan tingkat kesulitan tugas agar seimbang dengan kemampuan siswa.</li> <li>• Menetapkan tujuan yang jelas dan memberikan umpan balik langsung.</li> <li>• Meminimalkan gangguan eksternal dan internal.</li> <li>• Menghubungkan tugas dengan minat pribadi siswa.</li> </ul>
Layanan Informasi / Psikoedukasi	Memberikan pengetahuan kepada siswa tentang sifat prokrastinasi, penyebab, dampak, dan strategi penanganannya.	Meningkatkan kesadaran (awareness) dan literasi psikologis. Pengetahuan ini memberdayakan siswa untuk mengenali pola perilaku mereka dan memotivasi mereka untuk menerapkan solusi (Ramadhani et al., 2020).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminar atau lokakarya tentang prokrastinasi.</li> <li>• Bimbingan kelompok yang membahas strategi manajemen waktu dan belajar.</li> <li>• Penyebaran brosur, poster, atau konten digital informatif.</li> <li>• Integrasi topik manajemen diri ke dalam sesi bimbingan konseling.</li> </ul>
Self-Regulated Learning (SRL)	Membangun kemampuan individu untuk secara aktif dan mandiri merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar mereka.	Memperbaiki kegagalan regulasi diri yang merupakan inti dari prokrastinasi. Mengembangkan kesadaran metakognitif tentang strategi belajar yang efektif dan mengontrol motivasi serta perilaku.	Menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan terukur dengan menggunakan jurnal belajar untuk melacak waktu, kemajuan, dan hambatan.
Sosialisasi dan Pelatihan Manajemen Waktu	Meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik.	Dengan meningkatkan kemampuan manajemen waktu, Tingkat prokrastinasi akademik diharapkan akan menurun. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan dimana semakin rendah manajemen waktu, Semakin tinggi prokrastinasi akademik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat jadwal kegiatan sehari-hari.</li> <li>• Menyusun daftar tugas (<i>to-do list</i>).</li> </ul> <p>Menetapkan target yang ingin dicapai dengan memprioritaskan tugas-tugas utama.</p>

Analisis ini mengungkapkan bahwa setiap pendekatan memiliki target. CBT berfokus pada pembangunan keterampilan internal yang terstruktur untuk mengelola pikiran dan perilaku. Manajemen Waktu menyediakan kerangka kerja eksternal untuk perilaku. Konseling *Client-Centered* bekerja dengan menciptakan lingkungan yang menyembuhkan. SFBT menggeser fokus dari masa lalu/sekarang ke masa depan. Sementara itu, ACT mengubah hubungan individu dengan pengalaman internalnya, dari perlawanan menjadi penerimaan. Studi yang membandingkan ACT dan CBT menemukan bahwa keduanya efektif, tetapi mungkin melalui mekanisme yang berbeda; CBT menunjukkan efek yang lebih kuat pada peningkatan keterampilan manajemen waktu, sementara ACT lebih unggul dalam mengurangi efek negatif dan memiliki efek jangka panjang yang lebih baik. Sementara itu, menciptakan *Flow* dan memberikan Layanan Informasi berfokus pada mengubah persepsi tugas dan meningkatkan kesadaran siswa. Pilihan intervensi yang tepat idealnya disesuaikan dengan akar penyebab prokrastinasi pada masing-masing individu, apakah lebih dominan karena defisit keterampilan, pola pikir negatif, atau kesulitan dalam regulasi emosi.

Upaya intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang dilakukan melalui penguatan keterampilan *self-regulated learning*. Menurut Isnawati dan Lestari (2019), *self-regulated learning* (SRL) merupakan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri, yang mencakup aspek kognitif dan motivasi. Mereka menekankan bahwa siswa dengan regulasi diri yang tinggi mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi aktivitas belajar mereka sehingga lebih tahan terhadap distraksi maupun tekanan akademik.

Selain itu, teknologi digital seperti aplikasi pengingat tugas, kalender digital, dan platform manajemen pembelajaran daring dapat digunakan sebagai alat bantu untuk meminimalisir menunda pengerjaan tugas. Penelitian oleh Wulandari dan Setiawan (2021) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi berbasis teknologi dapat meningkatkan kesadaran waktu dan mendorong keteraturan dalam menyelesaikan tugas akademik. Teknologi ini memberikan kemudahan dalam mengatur prioritas tugas serta menyediakan fitur pengingat yang membantu siswa tetap fokus pada jadwal yang telah dirancang.

Di sisi lain, peran guru dan konselor sangat penting sebagai fasilitator pengembangan keterampilan belajar siswa. Guru dan konselor tidak hanya berfungsi sebagai pemberi materi, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu siswa mengenali pola perilaku prokrastinasi serta memberikan bimbingan untuk mengatasinya. Menurut Handayani (2020), pelaksanaan layanan bimbingan belajar yang terstruktur secara konsisten oleh guru BK terbukti mampu menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA. Bimbingan tersebut mencakup pelatihan manajemen waktu, penguatan motivasi belajar, serta pendampingan dalam menetapkan tujuan akademik yang realistis dan terukur. Ketika peran guru BK dijalankan secara aktif dan terintegrasi dengan program sekolah, siswa akan lebih terbantu dalam membangun kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik mereka.

## **Simpulan dan Saran**

Prokrastinasi dalam konteks akademik merupakan fenomena perilaku kompleks, yang tidak hanya berdampak pada penurunan capaian akademik, tetapi juga berimplikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis pelakunya. Hasil tinjauan literatur dalam studi ini mengungkap bahwa faktor-faktor internal seperti lemahnya manajemen waktu, rendahnya motivasi belajar, perfeksionisme, dan kurangnya kesadaran diri menjadi pemicu utama prokrastinasi. Sementara itu, faktor eksternal seperti pola asuh, lingkungan belajar yang tidak kondusif, dan minimnya dukungan institusional memperkuat kecenderungan perilaku ini.

Intervensi yang telah kami analisis, seperti self-management berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), konseling client-centered, pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBT), hingga teknik manajemen waktu seperti Pomodoro dan time-blocking, terbukti berpengaruh positif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi. Namun, hasil penelitian kami juga menunjukkan adanya kesenjangan antara temuan empiris dan praktik di lapangan, yang mana sebagian besar institusi

pendidikan belum secara optimal mengintegrasikan pendekatan intervensi ini ke dalam sistem pendidikan formal maupun layanan bimbingan dan konseling.

Dari hasil analisis kami, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu pendekatan tunggal yang paling efektif, sebab sifat prokrastinasi dipengaruhi oleh keadaan masing-masing individu. Oleh karena itu, strategi intervensi perlu bersifat adaptif, fleksibel dan berbasis asesmen yang akurat terhadap akar penyebab perilaku menunda. Penguatan keterampilan self-regulated learning, pemanfaatan teknologi pendukung belajar, serta keterlibatan guru secara aktif dan konselor sebagai fasilitator perubahan perilaku menjadi kunci dalam menciptakan sistem pendukung yang berkelanjutan.

Implikasi dari hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi prokrastinasi akademik yang lebih sistematis, aplikatif, dan berbasis bukti. Institusi pendidikan diharapkan tidak hanya memprioritaskan pada capaian akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan belajar dan pengelolaan diri peserta didik secara menyeluruh. Dengan begitu, prokrastinasi tidak hanya dilihat dan dipahami sebagai masalah perilaku individu, melainkan sebagai tantangan bersama yang memerlukan pendekatan menyeluruh dan intervensi yang terstruktur.

Berdasarkan hal tersebut, kami memiliki beberapa saran yang relevan untuk ditindaklanjuti. Institusi pendidikan disarankan untuk mulai menyusun program intervensi perilaku secara terstruktur yang dapat diintegrasikan ke dalam sistem bimbingan dan konseling maupun kegiatan belajar tambahan. Guru dan konselor juga diharapkan menjalankan peran strategis sebagai pendamping dalam membantu siswa mengidentifikasi pola perilaku menunda, serta merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan realistis. Di sisi lain, peserta didik perlu diberikan pelatihan keterampilan belajar yang mendorong kemandirian dan disiplin, seperti penggunaan teknik manajemen waktu atau jurnal reflektif harian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model intervensi yang berbasis pada konteks lokal dan mengevaluasi efektivitasnya secara empiris. Dengan langkah-langkah ini, penanganan prokrastinasi akademik diharapkan menjadi lebih terarah, aplikatif, dan berkelanjutan dalam menunjang keberhasilan belajar peserta didik.

## **Daftar Pustaka**

- Handayani, N. (2020). Layanan bimbingan belajar untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 4(2), 55–63.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A. A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(2), 128-144.
- Isnawati, S., & Lestari, A. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 12–18.
- Kemalla, W. A., Kamil, M. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 1-9.
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziraluo, M., ... & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162-168.
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108-118.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Nurwahidah, Rahayu, S. P., Budi, A. R. S., & Sari, T. P. (2024). Program Self-Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Unimuda Sorong. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(12), 13947-13952.

- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45.
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1).
- Syaddiyah, H., Karneli, Y., & Netrawati. (2025). Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) Format Kelompok dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 339-343.
- Wulandari, E. P., & Setiawan, A. (2021). Pemanfaatan teknologi aplikasi sebagai upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(1), 33-41.