

Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Pembelajaran Matematika

Ni Putu Ayu Sri Laksmi Pratiwi¹, I Made Candiasa², Ni Made Sri Mertasari³, I Made Ardana⁴, dan Gusti Ayu Mahayukti⁵

¹Universitas Pendidikan Ganesha, ayu.sri.laksmi@student.undiksha.ac.id

²Universitas Pendidikan Ganesha, candiasa@undiksha.ac.id

³Universitas Pendidikan Ganesha, rimertasari@undiksha.ac.id

⁴Universitas Pendidikan Ganesha, ardanaimade@undiksha.ac.id

⁵Universitas Pendidikan Ganesha, gustiayumahayukti@undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas pemicu, mengeksplorasi alasan subjektif, dan memetakan proses terjadinya prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran matematika. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan melibatkan 96 siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Denpasar sebagai subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket *Procrastination Assessment Scale Students* (PASS) dan pelaksanaan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi bermanifestasi nyata pada area kinerja tugas akademik secara keseluruhan. Penundaan ini dipicu oleh kelelahan berpikir akibat karakteristik materi matematika yang abstrak dan kompleks. Kondisi tersebut memicu kelelahan kognitif sehingga siswa mencari pelarian melalui dua jenis gangguan, yaitu distraksi disengaja dan distraksi tidak disengaja. Kebiasaan menunda didorong oleh alasan persepsi waktu yang keliru serta rendahnya pemahaman konsep matematika. Penelitian ini menemukan temuan unik bahwa pelarian ke gawai justru membuat siswa merasa jauh lebih jenuh ketika harus membuka kembali buku matematikanya.

Kata Kunci: *prokrastinasi akademik, pembelajaran matematika, siswa SMP*

Abstract

This study aims to identify triggering activities, explore subjective reasons, and map the process of students' academic procrastination in mathematics learning. The research method used is a qualitative method involving 96 eighth-grade students at SMP Negeri 10 Denpasar as subjects. Data collection was conducted through the distribution of the Procrastination Assessment Scale Students (PASS) questionnaire and in-depth interviews. The results show that procrastination clearly manifests in the area of performing academic tasks in general. This delay is triggered by mental exhaustion due to the abstract and complex characteristics of mathematics. This condition triggers cognitive fatigue, leading students to seek escape through two types of distractions: voluntary distraction and involuntary distraction. The habit of postponing is driven by an incorrect perception of time and low understanding of mathematical concepts. This study reveals a unique finding that escaping to gadgets actually makes students feel much more fatigued when they have to reopen their mathematics books.

Keywords: *academic procrastination, mathematics learning, junior high school students*

Corresponding Author:

Ni Putu Ayu Sri Laksmi Pratiwi

Universitas Pendidikan Ganesha, ayu.sri.laksmi@student.undiksha.ac.id

PENDAHULUAN

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib dipelajari oleh siswa di sekolah. Mata pelajaran ini diajarkan secara berkelanjutan pada setiap jenjang pendidikan. Selain itu, matematika juga termasuk dalam mata pelajaran yang diujikan pada ujian akhir sekolah, sehingga menunjukkan bahwa matematika memiliki peran yang penting dalam sistem pendidikan. Keberadaan matematika pada setiap jenjang pendidikan dan perannya yang penting menjadikan mata pelajaran ini tidak dapat dihindari oleh siswa. Terlepas dari minat siswa terhadap matematika, setiap siswa tetap memiliki kewajiban untuk mempelajarinya. Konsep-konsep dalam pembelajaran matematika memiliki peran penting bagi siswa. Ketika siswa telah menguasai konsep-konsep matematika, mereka akan mampu menyelesaikan permasalahan sehari-hari yang memerlukan pola pikir matematis dengan lebih baik (Pradnyani dkk., 2023). Tujuan pembelajaran matematika adalah agar siswa mampu menguasai konsep dan menyelesaikan masalah, baik di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari, dengan menggunakan pola pikir kritis, logis, sistematis, dan terstruktur (Valentein dkk., 2018). Namun, pentingnya peran matematika tersebut belum sepenuhnya sejalan dengan kemampuan siswa di lapangan.

Berdasarkan data PISA tahun 2022, kemampuan matematika siswa di Indonesia masih tergolong rendah. Skor rata-rata yang diperoleh siswa Indonesia adalah 366, skor ini berada dibawah rata-rata internasional. Sekitar 82% siswa Indonesia belum mencapai tingkat kompetensi minimum, yaitu level 2. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan menyelesaikan permasalahan matematika. Kondisi tersebut dapat mendorong siswa untuk menunda pengerjaan tugas karena merasa kesulitan, yang pada akhirnya memicu munculnya prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani dan Suharnan (2012) yang menunjukan bahwa salah satu karakteristik siswa yang cenderung menunda adalah kebiasaan menanggguhkan penyelesaian tugas. Kondisi tersebut berkaitan dengan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan dirinya, termasuk persepsi dan perasaan yang dimiliki terhadap dirinya sendiri. Rendahnya kepercayaan diri ini muncul karena siswa yang memiliki kecenderungan menunda belum memiliki strategi yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Akibatnya, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, siswa tersebut mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya. Penelitian Rofiqah dan Marlinda (2018) juga menyatakan bahwa kurangnya pemahaman terhadap materi menjadi salah satu pemicu timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal tersebut menunjukan bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang muncul dalam pembelajaran matematika. Perilaku menunda ini tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan siswa, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana siswa merespon kesulitan yang dihadapi selama proses pembelajaran.

Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Menurut Knaus, kata "*procrastination*" berasal dari bahasa latin, terdiri dari "*pro*" yang berarti bergerak maju atau mendorong maju dan "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok (Munawaroh dkk., 2017). Menurut Brown dan Holzman, prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan (Husain dkk., 2023). Ellis dan Knaus menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda yang tidak memiliki tujuan serta bentuk penghindaran terhadap tugas yang sebenarnya tidak perlu, ini terjadi karena adanya ketakutan akan kegagalan dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar (Ghufron & Risnawita, 2010). Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi adalah kegagalan untuk mengerjakan tugas dalam kerangka waktu tertentu atau menunda tugas akademik hingga titik di mana kinerja menjadi terganggu atau muncul perasaan cemas. Adapun indikator dari perilaku prokrastinasi akademik yang dibagi menjadi enam area, yaitu (1) menunda tugas menulis,

(2) menunda tugas belajar untuk menghadapi ujian, (3) menunda tugas membaca, (4) menunda tugas administratif, (5) menunda tugas kehadiran, dan (6) menunda tugas akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik memberikan berbagai dampak negatif terhadap proses dan hasil belajar siswa. Kebiasaan menunda pengerjaan tugas dapat menyebabkan tugas tidak diselesaikan tepat waktu, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi kurang optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ami dan Yuniarta (2020) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan berbagai dampak negatif bagi siswa, diantaranya mengganggu proses belajar, penumpukan tugas akibat kebiasaan menunda, munculnya perilaku menyontek atau bergantung pada teman, serta rendahnya pemahaman terhadap materi yang diajarkan oleh guru. Selain itu, penundaan yang dilakukan secara berulang dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir siswa, terutama dalam memahami konsep dan menyelesaikan permasalahan matematika. Kondisi ini juga dapat menimbulkan tekanan dan rasa cemas ketika tugas mulai menumpuk, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya hasil belajar siswa. Penelitian A'yun dkk. (2020) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif, seperti munculnya kecemasan, rasa bersalah, penurunan motivasi dan produktivitas, gangguan tidur, masalah kesehatan fisik, serta penurunan prestasi belajar.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji prokrastinasi akademik dalam pembelajaran matematika. Penelitian oleh Ami dan Yuniarta (2020) menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh jenis kelamin serta berdampak pada penumpukan tugas dan kesulitan belajar, dengan faktor pemicu berupa rendahnya motivasi, ketidakpahaman materi, dan adanya distraksi yang lebih menarik. Penelitian Ituga dan Alman (2024) mengungkapkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi rendah, ketidakpahaman konsep, dan rasa takut gagal, serta faktor eksternal berupa gangguan lingkungan, distraksi, dan manajemen waktu yang kurang baik. Penelitian Khansa dkk. (2021) menunjukkan bahwa prokrastinasi didominasi oleh faktor internal, seperti kelelahan, stres, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal, seperti penggunaan gawai, kebiasaan mencontek, dan adanya distraksi hiburan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran matematika, kajian yang ada umumnya masih berfokus pada identifikasi faktor penyebab, baik internal maupun eksternal, serta dampak yang ditimbulkan. Penelitian-penelitian tersebut belum banyak menelaah bagaimana prokrastinasi terjadi sebagai suatu proses yang dialami siswa ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran matematika. Selain itu, Kajian yang mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan munculnya perilaku menunda masih terbatas. Atas dasar tersebut, fokus utama penelitian ini diarahkan untuk memetakan prokrastinasi sebagai suatu proses psikologis yang dialami siswa secara langsung saat berhadapan dengan tugas maupun aktivitas pembelajaran matematika. Melalui sudut pandang ini, prokrastinasi tidak lagi dipahami sebagai label atau sifat negatif yang melekat secara tetap pada diri siswa, tetapi sebagai rangkaian keputusan bersifat dinamis dan dapat berubah mengikuti proses belajar yang dialami siswa. Penelitian ini berupaya mengurai bagaimana dan mengapa kesulitan materi matematika bertransformasi menjadi perilaku menunda. Dengan melihat proses ini memberikan sudut pandang yang belum banyak dijangkau oleh penelitian kuantitatif sebelumnya yang umumnya hanya melihat hubungan antarvariabelnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih tepat sasaran bagi guru dalam menyusun intervensi pada titik-titik penting, sebelum siswa akhirnya memutuskan untuk melakukan penundaan.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik mengkaji bagaimana prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran matematika. Kajian ini difokuskan pada identifikasi

aktivitas yang memicu munculnya perilaku menunda, eksplorasi alasan subjektif yang mendasari keputusan siswa untuk melakukan prokrastinasi, dan memetakan proses terjadinya prokrastinasi yang dialami siswa pada pembelajaran matematika. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengangkat judul “Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Matematika”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui dua tahapan. Tahap pertama adalah penyebaran angket untuk memetakan tingkat prokrastinasi siswa. Tahap kedua adalah pelaksanaan wawancara terhadap subjek terpilih untuk mengeksplorasi alasan-alasan subjektif siswa melakukan prokrastinasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah 96 siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Denpasar sebagai responden pengisian angket. Pemilihan subjek wawancara menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) mengisi seluruh butir pernyataan dalam angket secara lengkap; (2) mengutamakan siswa dengan skor paling dominan pada setiap kategori; dan (3) bersedia mengikuti wawancara. Banyaknya subjek wawancara pada setiap kategori ditentukan berdasarkan saturasi data (kejenuhan data), yaitu ketika informasi yang diberikan siswa selanjutnya sudah serupa dengan informasi siswa sebelumnya dan tidak ditemukan informasi baru. Berdasarkan hal tersebut, diperoleh 3 siswa untuk kategori rendah, 3 siswa untuk kategori sedang, dan 3 siswa untuk kategori tinggi sebagai subjek wawancara.

Angket yang digunakan adalah *Procrastination Assessment Scale Students* (PASS) yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan sudah melalui proses *expert judgment* untuk validitas isi. Keabsahan data hasil pengumpulan tersebut diuji melalui teknik triangulasi, yakni dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru untuk memverifikasi konsistensi data hasil wawancara siswa dengan perilaku nyata siswa.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan yang dikemukakan oleh Miles dkk. (2014), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengelompokan tingkat prokrastinasi akademik siswa dihitung berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dengan rumus: siswa dengan skor $X < \bar{X} - 1 \times SD$ termasuk kategori rendah, siswa dengan skor $\bar{X} - 1SD \leq X < \bar{X} + 1SD$ termasuk kategori sedang, dan siswa dengan skor $X \geq \bar{X} + 1SD$ termasuk kategori tinggi.

Table 1. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X \geq 58$
Sedang	$40 \leq X < 57$
Rendah	$X \leq 39$

Berdasarkan hasil pengisian angket, diperoleh bahwa tingkat prokrastinasi siswa berada pada tiga kategori, yaitu kategori tinggi sebanyak 15 siswa (15,6%), kategori sedang sebanyak 67 siswa (69,8%), dan kategori rendah sebanyak 14 siswa (14,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi sedang dalam pembelajaran matematika. Meskipun demikian, jumlah siswa pada kategori tinggi lebih banyak dibandingkan kategori rendah, yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi dalam pembelajaran matematika.

Hasil Wawancara

Berikut disajikan hasil wawancara dengan salah satu perwakilan siswa berdasarkan kategori tingkat prokrastinasi untuk menggambarkan perilaku dan alasan siswa dalam pembelajaran matematika. Hasil disajikan dalam bentuk kutipan jawaban siswa.

Siswa A:

“Kalau dapat tugas matematika biasanya saya langsung kerjakan kak, biar cepat selesai. Saya jarang menunda-nunda, paling kalau lagi capek saja tapi tetap saya usahakan dikerjakan di hari itu juga. Kalau ada soal yang sulit, saya coba dulu, kalau tidak bisa baru tanya teman atau lihat contoh di buku. Saya tidak suka menunda tugas kak, karena nanti kalau ditunda malah menumpuk dan jadi lebih susah. Walaupun kadang malas, saya tetap paksa diri untuk ngerjain pelan-pelan sampai selesai.”

Berdasarkan hasil wawancara, siswa A menunjukkan kecenderungan yang rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik. Siswa tersebut lebih memilih untuk langsung mengerjakan tugas matematika setelah diberikan oleh guru agar tidak menumpuk. Ketika mengalami kesulitan, siswa A tetap berusaha menyelesaikan terlebih dahulu sebelum meminta bantuan teman atau melihat contoh. Selain itu, siswa A memiliki kesadaran bahwa menunda tugas dapat menyebabkan pekerjaan menjadi lebih banyak dan lebih sulit. Meskipun sesekali merasa malas atau lelah, siswa tetap berusaha mengatasi hal tersebut dengan memaksakan diri untuk menyelesaikan tugas secara bertahap hingga selesai.

Siswa B:

“Kalau tugas matematika kadang saya langsung kerjakan, tapi sering juga saya tunda dulu kak. Biasanya saya ngerasa masih punya waktu jadi dikerjakan nanti saja. Kalau sudah mepet baru saya kerjakan, tapi seringnya jadi buru-buru. Kalau ada soal yang sulit, saya kadang bingung jadi berhenti dulu, terus malah lanjut main HP atau ngobrol sama teman. Kalau sudah terlalu sulit, biasanya saya nanya teman atau lihat jawaban punya teman juga. Saya tahu sih kalau menunda itu tidak bagus, tapi kadang saya masih sering begitu kak.”

Berdasarkan hasil wawancara, siswa B menunjukkan kecenderungan prokrastinasi pada tingkat sedang. Siswa masih sesekali langsung mengerjakan tugas, namun cukup sering menunda dengan alasan masih memiliki waktu untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan siswa cenderung mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan sehingga terburu-buru. Selain itu, ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal matematika, siswa memilih berhenti sementara dan beralih pada aktivitas lain seperti bermain gawai atau berbicara dengan teman. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki konsistensi dalam mengatur waktu dan strategi belajar, meskipun sudah menyadari bahwa kebiasaan menunda tidak baik.

Siswa C:

“Kalau tugas matematika biasanya saya tunda dulu kak, saya kerjakan nanti kalau sudah dekat deadline atau kalau sudah diingatkan guru. Saya sering merasa malas dan lebih memilih main HP atau ngobrol sama teman dulu. Kalau ada soal yang sulit, saya langsung bingung jadi tidak lanjut lagi, kadang malah saya biarkan saja dulu. Kalau sudah benar-benar mau dikumpulkan baru saya kerjakan, itu pun sering terburu-buru dan kadang minta jawaban teman. Saya juga sering tidak paham materi karena tidak fokus waktu pelajaran, jadi kalau disuruh ngerjain sendiri jadi makin susah.”

Berdasarkan hasil wawancara, siswa C menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi dalam pembelajaran matematika. Siswa cenderung menunda pengerjaan tugas dan baru mengerjakannya ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan atau setelah mendapat pengingat dari guru. Selain itu, siswa lebih sering memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain gawai atau berbicara dengan teman dibandingkan menyelesaikan tugas. Ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan soal, siswa langsung berhenti dan

tidak berusaha mencari solusi secara mandiri, bahkan sesekali mengandalkan jawaban dari teman. Kondisi ini juga diperparah oleh kurangnya pemahaman materi karena ketidakterlibatan aktif saat pembelajaran berlangsung, sehingga menyebabkan kesulitan yang lebih besar saat mengerjakan tugas secara mandiri.

Aktivitas Pembelajaran Matematika yang Memicu Prokrastinasi

Berdasarkan pengelompokan enam area tugas dalam *Procrastination Assessment Scale Students* (PASS), kegiatan pengalihan yang dilakukan siswa di lapangan dominan bermanifestasi pada area kinerja tugas akademik secara keseluruhan. Pengalihan aktivitas ini terjadi karena adanya proses mental tertentu saat siswa belajar. Karakteristik pelajaran matematika yang abstrak membuat otak siswa bekerja keras hingga mengalami kelelahan berpikir. Kondisi lelah ini merusak fokus dan menimbulkan rasa cemas. Untuk menghindari perasaan tidak nyaman tersebut, siswa memilih cara bertahan yang keliru dengan mengalihkan perhatian ke kegiatan lain yang dianggap lebih santai. Di lapangan, bentuk pelarian ini mewujudkan menjadi dua jenis gangguan, yaitu distraksi disengaja dan distraksi tidak disengaja.

Sejalan dengan temuan Nabila (2023) bahwa rendahnya pemahaman konsep memicu pengalihan energi ke aktivitas non-akademik, kegiatan pengalihan berupa penggunaan gawai dan mengobrol menjadi bentuk nyata dari pelarian siswa di lapangan. Pada Siswa B, kelelahan berpikir membuat niat awalnya mencari rumus di internet berubah menjadi distraksi tidak disengaja, di mana fokusnya bergeser akibat kuatnya daya tarik visual media sosial. Sementara pada Siswa C, kebingungan menghadapi soal matematika langsung memicu distraksi disengaja, di mana secara sadar berhenti memikirkan soal dan memilih bermain gawai atau mengobrol dengan teman. Menariknya, penelitian di sekolah ini menemukan sebuah temuan unik yang baru mengenai dampak berantai dari gawai. Ketika siswa mengalihkan perhatian ke gawai untuk menghindari soal yang sulit, penundaan tersebut justru menciptakan rasa jenuh dan pusing yang lebih besar saat siswa harus membuka kembali buku matematikanya.

Alasan Prokrastinasi dalam Pembelajaran Matematika

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga kategori subjek didapat beberapa alasan seorang siswa melakukan prokrastinasi.

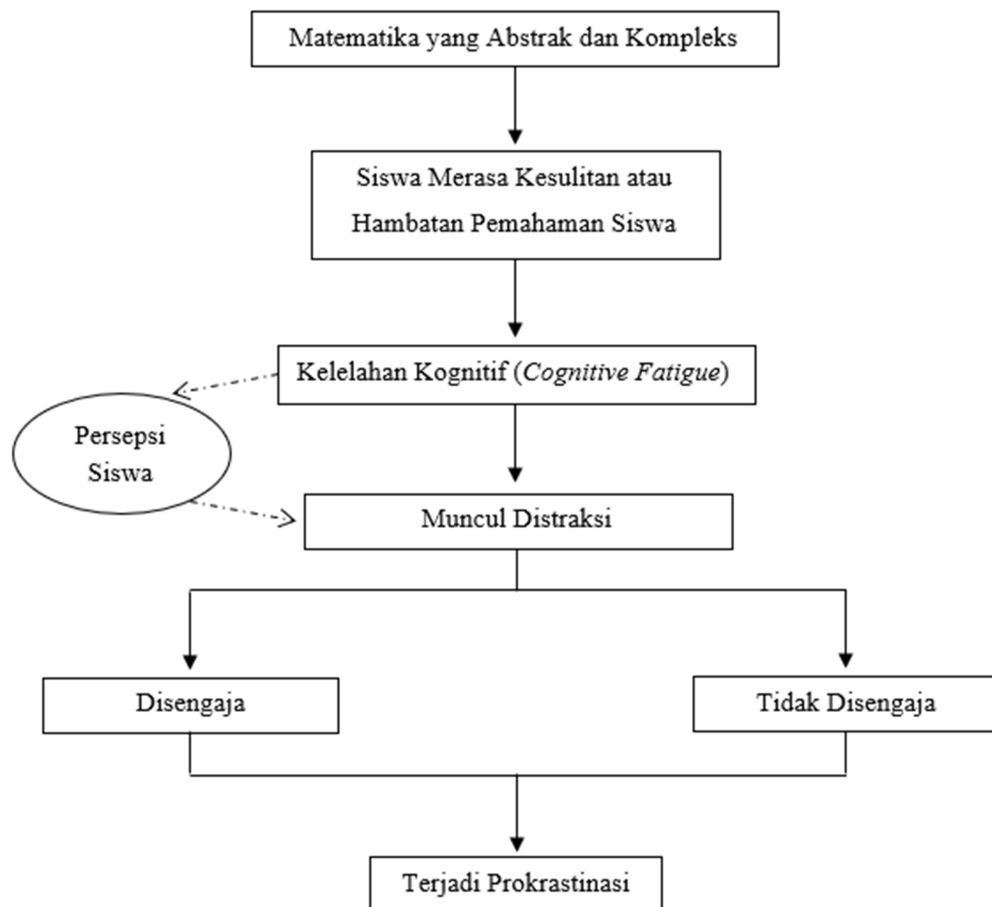
Alasan pertama adalah adanya persepsi waktu yang keliru, di mana siswa merasa bahwa batas waktu pengumpulan masih lama. Alasan ini membuat siswa menyepelekan urgensi tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu luang. Alasan ini didukung oleh pernyataan siswa C yang mengungkapkan “*Biasanya saya tunda dulu kak, saya kerjakan nanti kalau sudah dekat deadline atau kalau sudah diingatkan oleh guru*”. Ketergantungan siswa pada batas waktu pengumpulan tersebut mencerminkan buruknya pengelolaan waktu di dalam diri siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat prokrastinasi akademik siswa (Bunda & Sano, 2023). Siswa yang gagal mengatur dan menyepelekan waktu cenderung akan mengerjakan tugas dalam kondisi terburu-buru dengan hasil yang tidak maksimal.

Alasan kedua berkaitan dengan minimnya pemahaman materi dan rendahnya daya tahan siswa saat menghadapi hambatan kognitif dalam pelajaran matematika. Siswa masing-masing kategori prokrastinasi memiliki respon yang berbeda ketika dihadapkan pada soal matematika yang dirasa sulit. Siswa C mengungkapkan “*Kalau ada soal yang sulit, saya terkadang bingung jadi berhenti dulu, terus malah lanjut main HP atau ngobrol sama temen*” dan Siswa B mengungkapkan “*kalau ada soal matematika yang sulit, sebenarnya saya mencoba mencari solusinya di internet atau lihat video penjelasan dahulu kak. Tapi karena soalnya terlalu susah dan saya dari awal memang tidak paham materinya, saya jadi bingung sendiri. Lama-kelamaan saya merasa jenuh dan pusing*”

karena tidak ketemu jawabannya, akhirnya buku saya tutup dulu dan pengerjaan soal itu saya tunda nanti saja". Ketidapahaman terhadap materi pelajaran menjadi faktor utama yang memicu runtuhnya semangat belajar siswa. Rasa jenuh akibat jalan buntu dalam berpikir memaksa siswa untuk menghentikan proses belajar. Alasan ini sejalan dengan penelitian Nabila (2023) menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman konsep dan kesulitan mencerna materi menjadi faktor internal pemicu prokrastinasi akademik pada siswa.

Pemetaan Proses Terjadinya Prokrastinasi dalam Pembelajaran Matematika

Berdasarkan hasil wawancara, proses terjadinya prokrastinasi dalam pembelajaran matematika tidak berlangsung secara tiba-tiba, melainkan melalui rangkaian perubahan perilaku siswa. Proses terjadinya prokrastinasi dalam pembelajaran matematika pada siswa dapat digambarkan melalui alur pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Alur Terjadinya Prokrastinasi

Berdasarkan **Gambar 1**, prokrastinasi ini bermula dari karakteristik mata pelajaran matematika yang cenderung abstrak dan kompleks, hal ini memaksa siswa untuk berpikir sangat keras. Akibatnya, ketika siswa menemui kesulitan dalam memahami materi atau pengerjaan soal matematika, siswa mengalami kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*) yang menyebabkan hilangnya kemampuan untuk mengontrol fokus. Kondisi lelah ini kemudian membentuk persepsi tertentu di dalam pikiran siswa. Sebagian siswa mempersepsikan bahwa mereka membutuhkan aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk merilekskan pikiran dari kelelahan belajar yang mendorong untuk langsung menghindar dari tugas. Di

sisi lain, terdapat pula siswa yang mempersepsikan kesulitan tersebut dengan mencari solusi alternatif, yaitu berinisiatif membuka gawai guna mencari bantuan penjelasan materi. Berbagai bentuk persepsi ini kemudian memicu munculnya distraksi, yaitu distraksi disengaja dan distraksi tidak disengaja. Distraksi disengaja terlihat ketika siswa langsung meninggalkan tugas tanpa mau mencobanya dan memilih aktivitas lain, seperti tidur atau bermain gawai. Ini tercermin pada perilaku Siswa C yang langsung menyerah saat merasa tertekan oleh soal matematika. Distraksi tidak disengaja tercermin pada Siswa B yang memiliki niat untuk membuka gawai guna mencari rumus atau video penjelasan matematika. Namun, siswa sudah mengalami kelelahan kognitif sehingga ketika dihadapkan pada daya tarik visual platform digital yang sangat kuat, fokus siswa bergeser secara tidak sengaja ke platform digital tersebut. Meskipun melalui jenis distraksi yang berbeda, kedua distraksi tersebut pada akhirnya menyebabkan runtuhnya semangat belajar siswa yang memicu terjadinya prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas matematika.

SIMPULAN

Perilaku prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran matematika termanifestasi nyata pada area kinerja tugas akademik secara keseluruhan. Proses penundaan ini dipicu oleh karakteristik mata pelajaran matematika yang abstrak dan kompleks, sehingga memicu kelelahan berpikir, merusak fokus kognitif, dan menumbuhkan rasa cemas di dalam diri siswa. Guna menghindari ketidaknyamanan emosional tersebut, siswa memilih cara bertahan yang keliru melalui dua jenis gangguan, yaitu distraksi disengaja berupa langsung menyerah untuk bermain gawai atau mengobrol, serta distraksi tidak disengaja berupa pergeseran fokus ke media sosial saat awalnya berniat mencari bantuan materi di internet. Kebiasaan menunda ini didorong oleh dua alasan, yaitu anggapan keliru bahwa waktu pengumpulan tugas masih lama serta rendahnya pemahaman konsep matematika yang memicu rasa pusing dan jenuh. Pelarian ke gawai justru membuat siswa merasa jauh lebih jenuh ketika harus membuka kembali buku matematikanya. Pada akhirnya, berbagai gangguan tersebut menyebabkan runtuhnya semangat belajar yang memicu terjadinya penundaan tugas matematika.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, S. Q., Christiana, E., Setiawati, D., & Habsy, B. A. (2020). Studi Fenomenologi Tentang Faktor Penyebab Serta Dampak Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 115–125. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18986>
- Ami, D. E. S., & Yuniarta, T. N. H. (2020). PROFIL KARAKTER PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 04(01), 414–423.
- Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.
- Handayani, S. W. R. I., & Suharnan. (2012). Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.36>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Ituga, A. S., & Alman, A. (2024). Prokrastinasi Akademik Siswa pada Pembelajaran Matematika Kelas VI SD. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 6(1), 67–77. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v6i1.5783>

- Khansa, K., Alipatan, M., & Khotimah, H. (2021). PENYEBAB PROKRASTINASI SISWA PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *Riemann*, 3(2), 64–72.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Nabila, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: studi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10.
- Pradnyani, I. A. I., Mahayukti, I. G. A., & Mertasari, N. M. S. (2023). Analisis Kesalahan Siswa Dalam Mengerjakan Soal Cerita Sistem Persamaan Linear Dua Variabel Menurut Tahapan Kastolan Berdasarkan Kecemasan Matematika. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 21(1), 8–16.
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Behavior of Student Academic Procrastination). *Jurnal Kopasta*, 5(2), 65–71.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Valentein, P. E., Candiasa, I. M., & Ariawan, I. P. W. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Matematika Knisley Terhadap Kemampuan Komunikasi Dan Disposisi Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sukasada. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika Indonesia*, 7(2), 95–103.