

Layanan Informasi Sebagai Strategi Pencegahan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Bogor

Reggiana Brescia¹, Khayatun Nufus Akhsania², Riska Andriani³, Sarah Fadhli⁴, Deasy Dwi C Arifin⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPPS, Universitas Indraprasta PGRI
Email: reggianabrescia78@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara tidak rasional yang dapat berdampak terhadap rendahnya kedisiplinan dan prestasi belajar siswa. Permasalahan mitra menunjukkan masih ditemukan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, ditandai dengan keterlambatan pengumpulan tugas, tidak menyelesaikan tugas, serta menghindari tanggung jawab akademik. Berdasarkan hasil observasi awal, guru juga mengidentifikasi rendahnya kesadaran siswa dalam mengelola waktu dan menyelesaikan kewajiban akademik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik serta memberikan strategi pencegahan dan penanganan perilaku menunda melalui layanan informasi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi terhadap 32 siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Bogor. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab mengenai pengertian, penyebab, dampak, serta strategi mengatasi prokrastinasi akademik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa layanan informasi mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa dalam mengelola waktu serta menyelesaikan tugas secara bertanggung jawab. Keberhasilan program terlihat dari partisipasi aktif, antusiasme peserta, dan respons positif selama kegiatan berlangsung.

Kata kunci: Layanan Informasi, Prokrastinasi Akademik

Abstract

Academic procrastination is a tendency to irrationally delay the completion of academic tasks, which may negatively affect students' discipline and learning achievement. The partner's problem indicates that many students still experience academic procrastination, characterized by late submission of assignments, failure to complete tasks, and avoidance of academic responsibilities. Based on initial observations, teachers also identified students' low awareness of time management and task completion. This Community Service Program (PkM) aimed to improve students' understanding of academic procrastination and provide prevention and intervention strategies through information services. The program employed a qualitative approach using observation techniques involving 32 students from Grade XI Science at SMA Negeri 2 Bogor. The activities were conducted through material presentations, interactive discussions, and question-and-answer sessions focusing on the definition, causes, impacts, and strategies for overcoming academic procrastination. The results showed that the information service successfully enhanced students' understanding and awareness of effective time management and responsible task completion. The success of the program was demonstrated through students' active participation, enthusiasm during the activities, and positive responses toward the delivered materials.

Keywords: information services, academic procrastination

Artikel disubmit: 06-05-2026 disetujui tanggal: 23-07-2026 Artikel dipublikasikan: 28-07-2026
Corresponden Author: Reggiana Brescia e-mail: reggianabrescia78@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31851/v02j8k22> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Belajar merupakan kewajiban siswa yang sedang mengenyam pendidikan di institusi pendidikan, formal atau nonformal (Fernie, B. A., etc, 2017). Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku dan sikap, serta mengokohkan kepribadian (Suyono dan Haryanto, 2014). Keberhasilan belajar siswa di sekolah, dalam hal ini adalah prestasi belajar, tergantung pada perilaku belajar yang dilakukan siswa dan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah (Triyono, T., & Khairi, A. M., 2018).

Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai oleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Prestasi belajar mencerminkan tingkat penguasaan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai yang diperoleh siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Mulyana, S., 2018).

Untuk mencapai perilaku belajar yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang sering menghambat proses belajar siswa. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas sekolah.

Prokrastinasi ini sering dialami siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Ketika siswa mengalami prokrastinasi, tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya akan semakin menumpuk dan akhirnya akan kesulitan untuk menyelesaikannya (Rokhman, M. K., dkk., 2019). Bahkan sangat memungkinkan siswa yang mengalami prokrastinasi tidak bisa mengumpulkan tugas ketika tugas tersebut sudah waktunya ditagih oleh guru pengampunya. Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, tetapi juga berkaitan dengan motivasi, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi (Steel, P., & Klingsieck, K. B., 2016). Fenomena prokrastinasi banyak ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam bidang akademik dan pekerjaan (Piers, S., 2017). Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda tugas hingga batas waktu terakhir, sehingga kualitas hasil kerja menjadi kurang optimal dan menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan rasa bersalah (Sirois, F. M., & Pychyl, T. A., 2016).

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat dalam mengerjakan tugas, ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Zacks, S., & Hen, M., 2018). Perilaku menunda tugas sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri

WAHANA DEDIKASI

seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya (Tondok, M.S., dkk., 2008). Prokrastinasi adalah penundaan mengerjakan suatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan, dan menarik (Gunawinata dkk., 2008).

Prokrastinasi, yang dalam bahasa Inggrisnya adalah *procrastinate*, berasal dari bahasa Latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti ke depan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut, apabila melibatkan pelakunya, akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti” (Sirois, F. M., 2019). Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas atau tidak segera mengerjakannya disebut *procrastinator* (Iven Kartadinata & Sia Tjundjing, 2008). Banyak siswa yang lebih suka mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan yang ditentukan. Mereka beranggapan batas waktu yang diberikan masih cukup lama, jadi lebih baik dikerjakan nanti ketika sudah mendekati batas akhir pengumpulan (Aini, Aliya Noor, 2011). Kecenderungan dalam menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan mengurus kegiatan lain yang kurang penting, sehingga

menyebabkan munculnya keterhambatan di dalam kinerja seperti tidak mampu menyelesaikan tugas dan menghadiri suatu pertemuan dengan tepat waktu merupakan pengertian dari prokrastinasi (Solomon, L. J., & Rothblum, E. D., 1984).

Menurut Ferrari, Johnson & Mccown (1995), prokrastinasi mempunyai dua makna, yaitu prokrastinasi sebagai kebiasaan untuk menjauhi suatu pekerjaan yang tidak diperlukan dan upaya yang impulsif, dan dari kebiasaan tersebut, apabila terus-menerus dilakukan, akan menjadi suatu rutinitas yang berbahaya disebabkan oleh rasa malas dalam penyelesaian tugas yang diperlukan.

Ketidakmampuan individu dalam pengerjaan tugas tepat waktu atau penundaan yang dilakukan individu untuk melakukan pengerjaan tugas sampai mendekati waktu pengumpulan disebut dengan prokrastinasi akademis (Nugrasanti, 2006). Ghufro dan Risnawita (2012) mengemukakan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademis yang dimanifestasikan dalam beberapa perilaku sebagai berikut:

1. Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas adalah penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas yang dihadapi.
2. Terlambat mengerjakan tugas yang dimiliki.
3. Perbedaan antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya motivasi

WAHANA DEDIKASI

belajar, manajemen waktu yang kurang baik, distraksi dari gawai, serta rasa takut gagal (Steel, 2007). Jika dibiarkan, prokrastinasi dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya stres, dan terbentuknya kebiasaan negatif hingga dewasa. Selain itu, prokrastinasi akademik juga menimbulkan dampak negatif, seperti tugas tidak tuntas, hasil belajar kurang maksimal, dan juga dapat menimbulkan kecemasan, bahkan depresi (Santika & Sawitri, 2017). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif melalui pengabdian kepada masyarakat berupa layanan informasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam mencegah prokrastinasi.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di lapangan, penulis mencoba mencari solusi dengan memberikan layanan informasi mengenai trik mencegah prokrastinasi pada remaja. Layanan informasi ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang prokrastinasi serta mengurangi prokrastinasi yang dialami oleh remaja. Maka dari itu, kami tim abdimas melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema: Layanan Informasi; Trik Mencegah Prokrastinasi pada Remaja. Pengabdian ini dilaksanakan di SMAN 2 Bogor. Tempat ini terpilih untuk pemberian layanan informasi tentang pencegahan terjadinya prokrastinasi pada remaja, berdasarkan observasi sebelumnya yang dilakukan di sekolah SMAN 2 Bogor, bahwa masih kurangnya sosialisasi mengenai pencegahan terjadinya prokrastinasi pada remaja.

BAHAN DAN METODE

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibagi ke dalam 4 (empat) tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi program, dan tahapan pelaporan.

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan survei, pembentukan Tim PkM, pengajuan dan pembuatan proposal, koordinasi tim dan mitra, serta persiapan media pembelajaran yang akan digunakan.

b. Tahap screening

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah pelaksanaan kegiatan pembelajaran oleh Tim PkM terhadap peserta layanan dengan menggunakan prosedur kerja yang telah disusun dan disiapkan sebelumnya.

c. Tahap implementasi kegiatan

Pada tahap ini dilakukan metode analisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Meleong Lexy (2006) menjelaskan bahwa dalam pengungkapan hasil penelitian dapat digunakan berbagai cara, salah satunya adalah pengungkapan menggunakan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari peserta layanan dan perilaku yang dapat diamati. Kegiatan selanjutnya adalah edukasi. Selain itu, juga dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara. Menurut Sugiyono (2013), pengumpulan data dengan observasi digunakan untuk mengetahui perilaku manusia, gejala-gejala yang timbul, serta diperkuat

WAHANA DEDIKASI

oleh wawancara untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari sasaran layanan (Hanafi, 2011).

d. Tahap evaluasi

Pada tahap ini dilakukan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah program yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan secara berkala dengan melakukan observasi. Pada akurs: A (peserta layanan mengemukakan pemahaman baru yang didapatkan setelah melaksanakan kegiatan), K (bertanya pada peserta layanan mengenai kompetensi yang telah didapatkan), U (peserta layanan mengemukakan komitmen yang akan dilakukan setelah mengikuti proses kegiatan), R (peserta layanan menyatakan perasaannya setelah pelaksanaan kegiatan yang telah diberikan), S (peserta layanan menyampaikan kesungguhannya mengenai komitmen yang telah disampaikan).

e. Tahap pelaporan

Kegiatan pada tahap ini adalah penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas program untuk kemudian dilakukan publikasi. Tahapannya yaitu pelaporan awal, pelaporan kemajuan, perevisian laporan, dan pelaporan akhir. Sinergi tim dalam pengabdian kepada masyarakat ini sebagai dosen yang berlatar belakang bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaan, ketua tim dan anggota bekerja sama dalam pelatihan, baik untuk pemaparan materi dan pemberian contoh, maupun pengaplikasian hasil pemahaman pelatihan terhadap luaran yang akan dihasilkan. Selain itu, tim

pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mengikutsertakan satu mahasiswa dalam kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai tiga tahapan proses kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dimulai dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, hingga tahapan evaluasi.

Tahapan Persiapan

Pada kegiatan awal pengabdian kepada masyarakat, tim langsung melakukan survei tempat mitra, mengurus perizinan, membuat proposal, menyelesaikan administrasi perjanjian dengan mitra pengabdian masyarakat, dan menyiapkan materi pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan setelah semua perjanjian dan persiapan selesai dilakukan. Tahap ini berisikan peserta didik SMAN 2 Bogor yang menyambut para tim dosen pengabdian masyarakat dengan antusiasme. Tim dosen pengabdian masyarakat sangat mengapresiasi sambutan yang diberikan oleh peserta didik beserta tenaga pendidik. Tahapan ini, tim dosen pengabdian masyarakat memperkenalkan diri kepada peserta didik.

Tim dosen pengabdian memberitahukan dan memberikan arahan kepada peserta didik tentang maksud serta tujuan kegiatan PkM ini. Peserta didik mengikuti dan menyimak dengan baik arahan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah tim pengabdian masyarakat memberikan arahan kepada peserta didik, kemudian tim dosen memberikan layanan informasi

WAHANA DEDIKASI

mengenai trik mencegah prokrastinasi pada remaja agar peserta didik dapat memahami materi dengan baik.

Tahapan Pelaksanaan

Tahapan ini berisi layanan informasi kepada peserta didik. Kemudian, peserta didik dapat bertanya langsung tentang masalah yang dihadapi dan mendapatkan solusi dari tim pengabdian masyarakat. Layanan ini merupakan salah satu upaya untuk mencegah prokrastinasi pada remaja dengan memberikan dukungan informasi yang tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang mencegah prokrastinasi yang terjadi di sekolah melalui edukasi dan layanan informasi yang konferensif. Melalui kegiatan ini, harapannya dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang dampak negatif prokrastinasi, baik secara psikologis, sosial, maupun belajar. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga memberikan solusi praktis dan dukungan informasi untuk mencegah terjadinya prokrastinasi di sekolah.



Gambar 1. Dokumentasi tahapan pelaksanaan kegiatan

Tahapan Akhir

Tahap akhir ini merupakan bagian akhir dari kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen pengabdian masyarakat dan peserta didik di SMAN 2 Bogor. Pada tahap terakhir ini, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi kegiatan bersama. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai pelaksanaan kegiatan, mulai dari penyampaian materi, metode penyampaian, hingga manfaat yang dirasakan. Peserta terlihat antusias memberikan saran dan masukan untuk perbaikan kegiatan di masa depan. Setelah sesi evaluasi, tim pengabdian masyarakat memberikan hadiah kepada peserta didik yang aktif selama kegiatan. Hadiah diberikan sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dan kontribusi mereka dalam diskusi. Momen tersebut menjadi penutup yang bermakna dan menyenangkan seluruh pihak yang terlibat.

WAHANA DEDIKASI

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM dengan tema “PKM LAYANAN INFORMASI: TRIK MENCEGAH PROKRASTINASI PADA REMAJA” ini dapat dinilai berhasil dilaksanakan. Kegiatan PkM ini juga dinilai dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta kegiatan dan menjadi bahan pencegahan diri agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan di sekolah dan langkah yang tepat ketika hal tersebut terjadi. Keberhasilan ini dapat ditunjukkan dengan adanya respon positif yang ditunjukkan dengan keaktifan peserta didik dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Aliya Noor. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 65-71.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196– 203.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., Mccown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Gufon, R. (2012). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Gunawinata, V.A.R., Nanik, Lasmono, H.K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23, 256-276.
- Hanafi, A. H. (2011). *Metode penelitian bahasa: untuk penelitian. Tesis dan Disertasi*.
- Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*, 23(2), 110.
- Meleong Lexy, J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*, Bandung: PT. Rosda Karya.
- Mulyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Nugrasanti, R. (2006). Locus of Control dan Prokrastinasi Akademis Mahasiswa. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Piers, S. (2017). The Nature of Procrastination: Meta-analytic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure. *Journal of Psychological*, 65.
- Rokhman, M. K., Sucipto, S., & Masturi, M. (2019). Mengatasi prokrastinasi akademik melalui konseling behavioristik dengan teknik behavior contract. *Jurnal*

WAHANA DEDIKASI

- Prakarsa Paedagogia*, 2(1), 1-10.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Sirois, F. M. (2019). Procrastination and health: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 18(3), 1-15.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Journal of Social and Personality Psychology*, 10(2), 1-13.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyono dan Hariyanto (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tondok, M.S., dkk. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 24, No. 1, 76-87.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam). *Al-Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for procrastination: A review. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130.