

HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI MASA DEPAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA MARDISIWA SEMARANG

Azmi Nawangjati
15000120130269

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: nawangjatiazmi@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas pencapaian akademik dan pengelolaan tugas siswa dipengaruhi oleh perencanaan masa depan serta strategi pengelolaan waktu dalam menghadapi tenggat tugas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik aktif pada siswa SMA Mardiswa Semarang. Orientasi masa depan merupakan gambaran serta harapan individu mengenai masa depan yang mengarahkan perencanaan dan tindakan, sedangkan prokrastinasi akademik aktif merupakan penundaan tugas secara terencana dengan memanfaatkan desakan waktu demi mencapai hasil kerja yang optimal. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa kelas X dan XI SMA Mardiswa Semarang ($L=43$, $P=57$) yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Orientasi Masa Depan (22 aitem, $\alpha=0,902$) dan *Active Procrastination Scale* (APS) (10 aitem, $\alpha=0,879$), dengan teknik analisis statistik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara orientasi masa depan dan prokrastinasi akademik aktif ($r=0,2229$; $p=0,026$). Artinya, semakin tinggi orientasi masa depan yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik aktif. Secara deskriptif, tingkat orientasi masa depan siswa dominan berada pada kategori rendah (44%), sejalan dengan tingkat prokrastinasi akademik aktif yang juga mayoritas berada pada kategori rendah (43%).

Kata Kunci: *orientasi masa depan, prokrastinasi akademik aktif, siswa sma*

THE RELATIONSHIP BETWEEN FUTURE ORIENTATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS AT SMA MARDISISWA SEMARANG

Azmi Nawangjati
15000120130269

*Fakultas Faculty of Psychology, Diponegoro University Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang,
Semarang, 50275*

Email: nawangjiazmi@gmail.com

ABSTRACT

Academic achievement and students' task management are influenced by future planning and time management strategies in dealing with task deadlines. This study aimed to examine and analyze the relationship between future orientation and active academic procrastination among students at SMA Mardisiswa Semarang. Future orientation refers to an individual's perceptions and expectations regarding the future that guide planning and actions, whereas active academic procrastination refers to the deliberate postponement of tasks by utilizing time pressure to achieve optimal work outcomes. The sample consisted of 100 tenth- and eleventh-grade students of SMA Mardisiswa Semarang (M = 43, F = 57), selected using convenience sampling. Data were collected using the Future Orientation Scale (22 items, $\alpha = 0.902$) and the Active Procrastination Scale (APS) (10 items, $\alpha = 0.879$), and analyzed using Pearson's Product-Moment correlation. The results showed a significant positive relationship between future orientation and active academic procrastination ($r = 0.2229$; $p = 0.026$). This indicates that the higher the students' future orientation, the higher their tendency to engage in active academic procrastination. Descriptively, students' future orientation was predominantly categorized as low (44%), consistent with the level of active academic procrastination, which was also predominantly categorized as low (43%).

Keywords: *future orientation, active academic procrastination, high school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan selaku satu dari bagian krusial kehidupan mendukung proses perkembangan dan pembelajaran individu. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) siswa umumnya berada pada tahap perkembangan remaja, yaitu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, serta sosioemosional. Pada tahap ini, individu mengalami proses menuju kematangan yang semakin kompleks, termasuk perkembangan cara berpikir, pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, serta perubahan dalam hubungan sosial (Santrock, 2021). Pada tahap ini, siswa mengikuti proses pembelajaran akademik serta mengembangkan potensi, membentuk kepribadian, serta menyiapkan dirinya atas tuntutan masa depan (Eccles & Roeser, 2011). Oleh karena itu, proses pendidikan perlu menyuguhkan pengalaman belajar yang selaras dengan kebutuhan dan tahap perkembangan siswa.

Pada UU No. 20 Tahun 2003 terkait Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dimaknai selaku upaya membentuk situasi serta proses pembelajaran guna menambah peran aktif siswa pada pengembangan potensinya. Definisi tersebut menekankan pendidikan diorientasikan pada penguasaan pengetahuan serta proses pembelajaran selaku aspek utama dalam perkembangan peserta didik. Menurut Faizah dan Kamal (2024), kegiatan belajar dan pembelajaran menjadi inti penyelenggaraan pendidikan yang dirancang secara sadar dan sistematis untuk mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam mengembangkan potensi spiritual, karakter, kecerdasan, akhlak, pengendalian diri, serta keterampilan yang berguna bagi kehidupan pribadi maupun sosial.

Keberhasilan proses pembelajaran tersebut satu darinya dapat tercermin melalui capaian akademik atau prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa dapat menjadi satu dari indikator pengevaluasian pelaksanaan proses pembelajaran. Untuk mencapai prestasi yang optimal, siswa dituntut untuk belajar secara tekun, menyelesaikan tugas-tugas, memperdalam pemahaman konsep, serta melatih kapabilitas yang dimilikinya. Motoh dkk. (2022) menjelaskan bahwa pencapaian hasil belajar siswa terpengaruhi faktor internal dan eksternal mencakupi faktor jasmani dan psikologis berupa bakat, minat, motivasi, dan cara belajar. Bakat dan minat berkaitan dengan potensi serta ketertarikan siswa dalam belajar, sedangkan motivasi dan cara belajar berkaitan dengan usaha siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Lingkungan siswa turut menjadi faktor eksternal. Dengan demikian, faktor pada diri siswa serta lingkungannya memengaruhi pencapaian hasil belajar siswa (Motoh dkk., 2022).

Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan gawai makin berkaitan erat pada hidup siswa yang memengaruhi aktivitas belajarnya. Padamai dkk. (2023)

mengungkapkan bahwa penggunaan gawai dan pemanfaatan media sosial yang tidak terkendali dapat memunculkan berbagai dampak merugikan bagi siswa, seperti menurunnya kapabilitas belajar, berkurangnya kualitas interaksi sosial, serta meningkatnya kecondongan untuk menunda aktivitas belajar. Tamala dkk. (2024) juga menyebutkan bahwa penggunaan gawai berlebihan menyita waktu belajar, mengganggu konsentrasi, serta mendorong perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi secara umum selaku tindakan menunda secara sukarela suatu rencana tindakan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut berpotensi merugikan. Dalam dunia pendidikan, fenomena ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Ferrari dkk. (dalam Martono dkk., 2023) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda pengerjaan tugas-tugas sekolah dengan memprioritaskan aktivitas lain. Selama bertahun-tahun, prokrastinasi akademik dikategorikan secara tunggal sebagai perilaku negatif atau pasif (*passive procrastination*), di mana siswa menunda akibat ketidakmampuan mengambil keputusan, ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), rendahnya kontrol diri, serta ketidakmampuan mengelola stres (Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009). Prokrastinasi pasif ini berdampak merusak karena memicu rasa bersalah, kecemasan tinggi, hingga penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa (Habelrih & Hicks, 2015).

Namun, perkembangannya menunjukkan bahwa tidak semua bentuk penundaan akademik berkonotasi disfungsional atau merugikan. Chu dan Choi (2005) serta Choi dan Moran (2009) melakukan reorientasi konseptual dengan memperkenalkan istilah prokrastinasi akademik aktif (*active procrastination*). Berbeda dari prokrastinasi pasif yang terjadi karena keterpaksaan atau kegagalan regulasi diri, prokrastinasi akademik aktif merupakan strategi penundaan yang dilakukan secara sadar, sengaja, dan terencana (*intentional delay*). Siswa yang menerapkan prokrastinasi akademik aktif bukanlah individu yang malas atau tidak terorganisir, melainkan individu yang secara sengaja menunda suatu tugas akademik untuk memusatkan energi dan perhatiannya pada aktivitas atau tugas lain yang dinilai lebih mendesak dan berprioritas tinggi pada saat itu.

Prokrastinasi akademik aktif pada hakikatnya merupakan bentuk adaptasi kognitif dan manajemen waktu yang fleksibel. Choi dan Moran (2009) merinci bahwa prokrastinasi akademik aktif ditopang oleh empat dimensi utama. Pertama, preferensi terhadap tekanan waktu (*preference for pressure*). Prokrastinator aktif tidak merasa cemas berlebihan ketika dihadapkan pada tenggat waktu yang makin mendesak; sebaliknya, tekanan waktu tersebut justru memicu *arousal* psikologis, meningkatkan fokus, serta memunculkan motivasi ekstra untuk menyelesaikan tugas secara efisien. Kedua, keputusan sengaja untuk menunda (*intentional decision to procrastinate*). Penundaan tugas akademik dilakukan secara rasional berdasarkan alokasi sumber daya yang dimiliki. Siswa menghitung estimasi waktu yang dibutuhkan dan memilih menunda pengerjaan hingga waktu yang dinilai paling efektif.

Ketiga, kemampuan memenuhi tenggat waktu (*ability to meet deadlines*). Meskipun memulai pengerjaan mendekati batas waktu, prokrastinator aktif memiliki estimasi kapabilitas yang akurat serta menerapkan strategi penyelesaian masalah yang berorientasi pada tugas (*task-oriented coping style*), sehingga tugas tetap selesai tepat waktu tanpa mengorbankan standar kualitas. Keempat, kepuasan terhadap hasil (*outcome satisfaction*). Penundaan yang dilakukan tidak menimbulkan penyesalan atau kekecewaan, karena siswa merasa puas atas performa dan pencapaian akhir yang diperoleh. Habelrih dan Hicks (2015) menegaskan bahwa prokrastinasi aktif terbukti berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan otonomi diri yang kuat, di mana strategi ini mencerminkan bentuk regulasi diri (*self-regulation*) yang sehat dan fungsional.

Fenomena prokrastinasi akademik aktif ini menjadi sangat relevan jika dikaitkan dengan konteks siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa SMA berada pada fase perkembangan yang dihadapkan pada beban akademik yang kompleks dan kompleksitas tuntutan masa depan (Seginer & Lilach, 2004). Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas harian sekolah dan mempertahankan nilai rapor, tetapi juga harus membagi waktu untuk bimbingan belajar, persiapan seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNBP dan UTBK-SNBT), serta kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kondisi dengan alokasi waktu yang terbatas dan beban tugas yang menumpuk, siswa sering kali menerapkan *trade-off* waktu melalui prokrastinasi aktif. Penundaan pengerjaan tugas sekolah tertentu dilakukan secara terencana agar fokus dapat dialihkan sementara pada persiapan ujian yang dianggap lebih krusial. Temuan Anggraeni dan Rosiana (2025) serta Hensley (2016) memperkuat hal ini, di mana individu yang memiliki tingkat prokrastinasi aktif yang tinggi terbukti mampu bernavigasi di tengah tingginya beban peran dan tuntutan waktu, serta tetap konsisten menghasilkan kinerja akademik yang memuaskan.

Faktor internal psikologis seperti bagaimana siswa memandang dan merencanakan masa depannya, atau dikenal dengan orientasi masa depan, diduga kuat menjadi penggerak utama di balik perilaku prokrastinasi akademik aktif ini. Nurmi (dalam Fitriani & Masing, 2022) menjelaskan bahwa orientasi masa depan membentuk kerangka berpikir individu dalam menetapkan tujuan, harapan, serta strategi pencapaian masa depan. Siswa SMA yang memiliki orientasi masa depan yang kuat umumnya memiliki visi yang jelas mengenai target pendidikannya (Tiara & Susanti, 2022). Kejelasan visi ini mendorong mereka untuk bersikap pragmatis dan berotonomi penuh dalam mengelola waktu (Habelrih & Hicks, 2015). Alih-alih melakukan penundaan pasif yang merusak, mereka memanfaatkan prokrastinasi aktif sebagai taktik adaptif untuk menyeimbangkan berbagai prioritas demi tercapainya target jangka panjang mereka.

Dengan demikian, terdapat perbedaan antara penundaan disfungsional (prokrastinasi pasif) dan penundaan strategis (prokrastinasi aktif) dalam dinamika belajar siswa SMA. Memahami bagaimana orientasi masa depan siswa mendorong terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik aktif menjadi isu yang sangat krusial dan relevan untuk

diteliti lebih lanjut, mengingat fenomena ini mengubah cara pandang tradisional terhadap penundaan akademik dari sekadar kegagalan belajar menjadi sebuah strategi pengelolaan prioritas yang adaptif.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian dirumuskan selaku berikut: apakah orientasi masa depan berrelasi dengan prokrastinasi akademik aktif pada siswa SMA Mardisiswa Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui relasi orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik aktif pada siswa SMA Mardisiswa Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pemahaman teoretis mengenai relasi antara perencanaan masa depan dan perilaku menunda tugas akademik pada siswa SMA.
- b. Menjadi pijakan bagi penelitian berikutnya mengenai dinamika faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik aktif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru/BK Sekolah: hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan ketika menyusun layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa membangun tujuan masa depan.
- b. Bagi Siswa: membantu siswa menyadari krusialnya tujuan dan rencana masa depan agar pengaturan waktu belajar menjadi lebih terarah.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: dapat menjadi bahan awal untuk menyusun penelitian lanjutan atau intervensi psikologis yang berrelasi dengan prokrastinasi akademik aktif.