

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI INTRINSIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

Adibah Nur Damiyati¹, Ecep Supriatna², Mic Finanto Ario Bangun³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

e-mail : adibahnurd15@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Meskipun prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum, sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa, sehingga penelitian pada tingkat sekolah menengah masih terbatas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 163 siswa kelas XI SMA yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala motivasi intrinsik dan skala prokrastinasi akademik. Skala motivasi intrinsik terdiri dari 18 item, sedangkan skala prokrastinasi akademik terdiri dari 19 item. Kedua instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil validitas item $> 0,300$ dan reliabilitas Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,898. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman-Rho dengan bantuan software SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,762 dan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak SMA dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa guna menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Motivasi Intrinsik, Prokrastinasi Akademik, Siswa*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between intrinsic motivation and academic procrastination among high school students. Although academic procrastination is a common phenomenon, most previous studies have focused on university students, making research at the high school level still limited. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 163 eleventh-grade high school students selected through simple random sampling. The measurement instruments used were an intrinsic motivation scale and an academic procrastination scale. The intrinsic motivation scale consisted of 18 items, while the academic procrastination scale consisted of 19 items. Both instruments had been tested for validity and reliability, with item validity scores > 0.300 and Cronbach's Alpha reliability coefficients of 0.898, respectively. Data analysis was conducted using Spearman's Rho correlation with the assistance of SPSS 25 software. The results revealed a significant negative relationship between intrinsic motivation and academic procrastination, with a correlation coefficient of -0.762 and a significance value of $p < 0.05$. This means that the higher the students' intrinsic motivation, the lower their tendency to delay academic tasks. These findings are expected to serve as a reference for high schools in developing learning strategies that can enhance students' learning motivation to reduce academic procrastination behavior.

Keywords: *Intrinsic Motivation, Academic Procrastination, Student*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan individu, terutama bagi remaja yang berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada fase ini, siswa menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks dan membutuhkan strategi belajar yang baik serta motivasi internal untuk mencapai hasil yang optimal. Siswa dalam tahap ini termasuk masa remaja akhir (15–18 tahun) (Addzaky, 2024). Menurut Santrock (2022), masa remaja adalah periode transisi penting dari ketergantungan anak menuju kemandirian dewasa, yang ditandai dengan pencarian jati diri, kemampuan berpikir abstrak, dan meningkatnya tanggung jawab sosial dan akademik. Pada berbagai negara maju, seperti Korea Selatan dan Finlandia, isu prokrastinasi akademik telah direspons dengan strategi khusus seperti integrasi pelatihan manajemen waktu dan program konseling motivasi ke dalam kurikulum sekolah. Demikian pula, di tingkat pendidikan tinggi, banyak universitas menerapkan sistem pendampingan akademik yang bertujuan mengurangi penundaan belajar dan meningkatkan kedisiplinan diri mahasiswa. Namun, pendekatan serupa belum banyak diterapkan secara sistematis di tingkat SMA di Indonesia, sehingga permasalahan ini cenderung tidak tertangani secara optimal.

Sebagai pelajar, mereka memiliki tanggung jawab untuk memperoleh, memahami, dan menyelesaikan materi pembelajaran. Namun, fenomena yang sering terjadi menunjukkan banyak siswa yang cenderung menunda kewajiban akademik mereka, seperti menyelesaikan tugas atau berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Perilaku ini biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sengaja, yang dilakukan oleh individu meskipun mereka menyadarinya bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik (Steel & Klingsieck, 2016).

Menurut Husain et al. (2023), siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda belajar, mengulur pengerjaan tugas, hingga tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Prokrastinasi akademik muncul sebagai upaya untuk menghindari atau menunda penyelesaian tugas yang seharusnya diselesaikan dengan tepat waktu (Suhadianto, 2019). Menurut laman berita Kompas (2022), terdapat 80% sampai 90% siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini diperoleh melalui analisis meta untuk mengetahui seberapa tingginya tingkat prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah. Selain itu, terdapat 50% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, hal ini disampaikan melalui portal resmi Detik.com (Tim DetikEdu, 2023). Fakta ini menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah serius yang harus mendapat perhatian dalam dunia pendidikan, terutama karena dapat menghambat perkembangan akademik dan persiapan masa depan siswa.

Meskipun prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa sebagai subjek, seperti yang dilakukan oleh Marpaung & Wilany (2017), yang meneliti hubungan antara *self-efficacy*, motivasi intrinsik, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FKIP Universitas Riau Kepulauan. Penelitian lain oleh Murtiningsih et al. (2024) juga menelusuri pengaruh husnuzan dan motivasi belajar intrinsik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode yang digunakan umumnya serupa, yakni pendekatan kuantitatif korelasional, namun konteks dan subjeknya berbeda dari penelitian ini. Studi ini difokuskan pada siswa SMA kelas XI sebagai populasi yang relatif jarang diteliti dalam konteks hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah literatur tersebut dengan melihat bagaimana motivasi intrinsik berperan dalam perilaku prokrastinasi pada tingkat

pendidikan menengah atas. Dengan menggunakan alat ukur yang telah dimodifikasi untuk konteks siswa SMA, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik dan aplikatif dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia.

Salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu karena aktivitas tersebut dianggap bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan nilai-nilai personal, bukan karena tekanan eksternal (Bozgun & Baytemir, 2021). Individu dengan motivasi intrinsik yang tinggi lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar karena mereka merasa termotivasi secara internal. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik (Murtiningsih et al. 2024). Namun, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan ini pada siswa SMA masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Studi ini menghadirkan kebaruan pada tiga aspek utama: pertama, subjek penelitian yaitu siswa kelas XI SMA; kedua, penggunaan instrumen yang dimodifikasi dari Intrinsic Motivation Inventory (Ryan & Deci, 2000) dan skala prokrastinasi dari Ferrari et al. (1995) agar sesuai dengan konteks pelajar sekolah menengah; dan ketiga, analisis data dilakukan menggunakan Spearman-Rho sebagai bentuk adaptasi terhadap distribusi data yang tidak normal. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan kajian empiris, tetapi juga memberikan pendekatan metodologis yang relevan untuk konteks pendidikan menengah di Indonesia.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku yang sering terjadi di kalangan siswa dan mahasiswa. Menurut Steel (2010), prokrastinasi adalah perilaku menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan tidak rasional. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada menurunnya produktivitas individu, tetapi juga dapat membawa pengaruh negatif terhadap masa depan individu yang mengalaminya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Ferrari et al. (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung mengalami gangguan kecemasan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi efektivitas belajar serta kesejahteraan psikologis mereka, seperti munculnya rasa bersalah, stres, hingga penurunan motivasi.

Lebih lanjut, Nopita et al. (2021) mengungkapkan bahwa prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus oleh siswa, meskipun mereka sadar bahwa penundaan tersebut dapat berdampak buruk terhadap aktivitas akademik yang sedang dijalankan. Siswa secara sadar tetap melakukan prokrastinasi walaupun mereka mengetahui bahwa perilaku tersebut akan mengganggu penyelesaian tugas. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda atau menghindari pengerjaan tugas akademik, baik tugas yang terstruktur maupun tugas mandiri, yang biasanya dilakukan karena individu menganggap tugas tersebut sulit untuk diselesaikan.

Prokrastinasi akademik memiliki sejumlah aspek yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi manifestasinya dalam kehidupan belajar individu. Ferrari et al. (1995) menyatakan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas merupakan karakteristik utama dari perilaku prokrastinasi. Individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa tugas tersebut

penting dan harus diselesaikan, namun tetap memilih untuk menundanya, bahkan setelah memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakannya. Mereka sering kali tidak menyelesaikan tugas secara keseluruhan dan kembali menundanya.

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas juga menjadi ciri khas dari perilaku ini, di mana individu cenderung menghabiskan waktu lebih lama dibandingkan mereka yang tidak melakukan penundaan. Hal ini terjadi baik pada saat memulai maupun mendekati tenggat waktu tugas, sehingga individu sering kali berada dalam situasi terdesak. Selain itu, terdapat kesenjangan waktu antara rencana awal dan realisasi penyelesaian tugas. Individu yang mengalami prokrastinasi kerap kali kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Mereka juga cenderung mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti menonton, mendengarkan musik, bermain, atau berbicara dengan teman. Aktivitas ini menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan kewajiban akademik.

Faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik dapat dikategorikan ke dalam dua jenis, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Husain et al. 2023). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kondisi fisik, seperti rasa kantuk dan kelelahan setelah menjalani aktivitas, dapat membuat individu cenderung memilih untuk beristirahat daripada menyelesaikan tugas. Sementara itu, kondisi psikologis seperti kesulitan memahami instruksi tugas, rendahnya pemahaman materi, kurangnya motivasi, minat belajar yang rendah, serta keterampilan manajemen waktu yang buruk, berkontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Adapun faktor eksternal mencakup berbagai aspek seperti tingkat kesulitan tugas yang tinggi, beban akademik yang berlebihan, lingkungan belajar yang tidak kondusif, kebijakan sekolah yang tidak tegas, serta keterbatasan referensi dan sumber belajar. Faktor-faktor ini dapat memperkuat kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas, khususnya dalam konteks akademik.

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori dari Ferrari et al. (1995) modifikasi dari Yeli (2021). Skala yang digunakan berbentuk skala Likert dan dirancang untuk mengukur keempat aspek utama dari prokrastinasi akademik, yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan, kesenjangan waktu antara rencana dan realisasi, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana perilaku prokrastinasi terjadi pada siswa serta memahami aspek mana yang paling dominan.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan internal yang muncul dari dalam diri individu untuk melakukan suatu aktivitas tanpa adanya pengaruh dari luar, melainkan karena adanya kesadaran dan kepuasan pribadi. Menurut Uno (2016), motivasi intrinsik dapat diartikan sebagai dorongan internal yang mendorong perubahan perilaku individu ke arah yang lebih positif dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sadirman (2020) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang secara alami aktif dan berfungsi tanpa perlu adanya rangsangan eksternal, karena dalam diri individu telah ada dorongan untuk bertindak atau melakukan sesuatu.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI. Dengan menggunakan alat ukur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana faktor internal seperti motivasi intrinsik dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi sekolah dan guru untuk

mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dan meningkatkan motivasi belajar mereka

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara motivasi intrinsik dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Metode korelasional dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu menguji sejauh mana hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi atau intervensi langsung. Pendekatan ini relevan ketika peneliti ingin mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara motivasi intrinsik sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen secara alami di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola kecenderungan perilaku siswa berdasarkan data empiris. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 275 siswa. Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 163 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, yang memberikan peluang yang sama bagi seluruh populasi untuk terpilih menjadi sampel. Kriteria subjek yang digunakan adalah siswa aktif kelas XI dari jurusan IPA dan IPS.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan kepada siswa menggunakan platform Google Form. Dua skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala motivasi intrinsik dan skala prokrastinasi akademik. Skala motivasi intrinsik yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Intrinsic Motivation Inventory (IMI) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (2000) dan dimodifikasi oleh Yullitae (2016). Instrumen ini mengukur empat aspek motivasi intrinsik, yaitu interest/enjoyment, perceived competence, effort/importance, dan value/usefulness. Skala ini terdiri dari 18 item pernyataan valid yang diukur menggunakan skala Likert 4 poin, dengan pilihan jawaban: “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”. Untuk mengukur prokrastinasi akademik, digunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori Ferrari dkk. (1995) yang telah dimodifikasi oleh Yeli (2021). Skala ini juga menggunakan skala Likert 4 poin dengan 19 item pernyataan valid. Skala ini mengukur empat aspek utama prokrastinasi akademik, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan realisasi, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Sebelum digunakan, kedua skala tersebut diuji coba terlebih dahulu pada 30 responden untuk menguji validitas dan reliabilitasnya. Validasi dilakukan dalam dua tahap: pertama, validitas isi (*content validity*) dilakukan dengan meminta penilaian dari tiga ahli psikologi pendidikan yang merupakan dosen tetap di bidang psikometri dan pengukuran pendidikan dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Para validator diminta mengevaluasi kesesuaian butir terhadap indikator teoritis variabel yang diukur. Kedua, validitas empiris diuji melalui analisis daya beda item menggunakan korelasi item-total. Hasil uji menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam kedua skala memenuhi kriteria valid ($>0,300$). Sedangkan reliabilitas diuji menggunakan metode Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi internal antar item dalam setiap skala. Pengujian dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 25. Nilai koefisien Cronbach's Alpha yang tinggi menunjukkan bahwa setiap item dalam skala mengukur konstruksi yang sama secara konsisten. Selain itu, dilakukan juga analisis item-total correlation untuk memastikan bahwa setiap item berkontribusi positif terhadap reliabilitas total. Item yang memiliki korelasi negatif atau terlalu

rendah terhadap skor total dievaluasi ulang atau dihapus. Instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60. Untuk skala prokrastinasi akademik, hasilnya menunjukkan $\alpha = 0,898$, dan untuk skala motivasi intrinsik, hasilnya juga menunjukkan $\alpha = 0,898$, yang masuk dalam kategori reliabel.

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman-Rho karena data yang digunakan tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada data total variabel motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk kedua variabel $< 0,05$, yang berarti data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, teknik korelasi non-parametrik Spearman-Rho dipilih untuk menguji hubungan antar variabel secara tepat. Teknik non-parametrik ini dipilih untuk memastikan analisis dapat dilakukan meskipun data tidak memenuhi asumsi normalitas. Dibandingkan dengan Pearson Product Moment yang mensyaratkan distribusi normal dan skala interval, Spearman-Rho lebih sesuai karena data yang digunakan berskala ordinal (berbasis skala Likert) dan tidak terdistribusi normal. Spearman-Rho juga lebih tangguh dalam menghadapi outlier dan ketidakseimbangan distribusi data, sehingga memberikan hasil yang lebih valid dalam konteks penelitian ini. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk mengetahui hubungan antara motivasi intrinsik dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil analisis ini akan menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai hipotesis penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut: pertama, peneliti menyiapkan instrumen berupa skala motivasi intrinsik dan skala prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kedua, kuesioner disebarakan kepada siswa kelas XI melalui Google Form. Ketiga, data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan teknik korelasi Spearman-Rho untuk menguji hubungan antara variabel motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik. Terakhir, berdasarkan hasil analisis, peneliti menarik kesimpulan tentang hubungan antara motivasi intrinsik dengan prokrastinasi akademik serta mengusulkan rekomendasi untuk pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 163 responden yang terdiri dari siswa kelas XI, dengan 127 siswa berasal dari jurusan IPA dan 36 siswa dari jurusan IPS. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, sebanyak 112 responden (68,7%) adalah perempuan, sedangkan 51 responden (31,3%) adalah laki-laki. Tabel di bawah ini menunjukkan distribusi kategori motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik pada responden:

Tabel 1: Distribusi Kategori Motivasi Intrinsik

Kategori Motivasi Intrinsik	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Tinggi	104	63.8
Sedang	59	36.2
Rendah	0	0.0

Tabel 2: Distribusi Kategori Prokrastinasi Akademik

Kategori Prokrastinasi Akademik	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Tinggi	81	46.7
Sedang	82	50.3
Rendah	0	0.0

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, dengan 104 responden (63,8%) berada dalam kategori tinggi dan 59 responden (36,2%) dalam kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada dalam kategori rendah. Di sisi lain, untuk prokrastinasi akademik, sebanyak 81 responden (46,7%) berada dalam kategori tinggi, dan 82 responden (50,3%) dalam kategori sedang, sementara tidak ada responden yang masuk dalam kategori rendah.

Pembahasan

Fenomena Menarik Prokrastinasi Akademik pada Siswa dengan Motivasi Intrinsik Tinggi

Meskipun sebagian besar siswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, banyak dari mereka yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang hingga tinggi. Fenomena ini sangat menarik dan dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang tidak terkait langsung dengan motivasi intrinsik itu sendiri. Salah satunya adalah faktor manajemen waktu yang buruk. Siswa dengan motivasi intrinsik tinggi mungkin memiliki minat yang besar terhadap kegiatan akademik, namun jika mereka tidak memiliki keterampilan dalam mengelola waktu mereka dengan baik, mereka tetap dapat terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda tugas. Selain itu, tekanan eksternal seperti tugas yang menumpuk atau harapan dari orang tua atau guru dapat memperburuk kecenderungan untuk menunda tugas. Faktor lingkungan yang tidak mendukung, seperti distraksi dari media sosial atau kegiatan non-akademik lainnya, juga berkontribusi besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Keterbatasan Metodologi dan Implikasi Temuan

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,762 dan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bozgun & Baytemir (2021), yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berperan sebagai mediator penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Turki. Mereka menemukan bahwa siswa dengan efikasi diri dan harapan akademik tinggi, didukung oleh motivasi intrinsik, cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil meta-analisis oleh Kim & Seo (2015), yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi dan berdampak positif terhadap kinerja akademik. Mereka menekankan bahwa siswa dengan motivasi internal yang tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah untuk menunda tugas. Namun, perlu dicatat bahwa korelasi tidak menunjukkan hubungan kausalitas. Meskipun terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, tidak dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik secara langsung menyebabkan berkurangnya prokrastinasi akademik, karena ada banyak faktor lain yang juga berperan dalam menentukan tingkat prokrastinasi siswa. Salah satu faktor yang perlu diperhitungkan adalah bias

sosial dalam pengisian skala online. Karena kuesioner disebarakan melalui Google Form, ada kemungkinan responden memberikan jawaban yang dianggap lebih sosial diterima atau sesuai dengan harapan peneliti, yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil penelitian.

Selain itu, penelitian ini menggunakan sampel dari satu sekolah, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi siswa di sekolah-sekolah lain. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipertimbangkan dengan hati-hati. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam diperlukan untuk menguji apakah temuan ini dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Keterbatasan lainnya adalah penggunaan instrumen pengukuran yang hanya mengandalkan self-report melalui kuesioner, yang dapat memperkenalkan bias dalam laporan diri siswa mengenai motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik mereka.

Meskipun sebagian besar siswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada beberapa siswa menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti manajemen waktu, distraksi eksternal, dan keterampilan belajar memainkan peran penting dalam menentukan perilaku prokrastinasi mereka. Selain itu, hasil ini membuka peluang untuk mempertimbangkan peran variabel mediator atau moderator dalam hubungan ini. Misalnya, self-efficacy (efikasi diri) dapat memediasi hubungan antara motivasi dan prokrastinasi, di mana siswa dengan motivasi tinggi tetapi efikasi diri rendah tetap cenderung menunda tugas. Studi oleh Bozgun & Baytemir (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menghubungkan motivasi intrinsik dan hasil akademik. Di sisi lain, faktor seperti beban akademik yang berat atau distraksi dari media sosial dapat bertindak sebagai moderator yang memperkuat atau melemahkan efek motivasi terhadap perilaku prokrastinasi. Hal ini menandakan perlunya pendekatan intervensi yang holistik, yang tidak hanya memfokuskan pada motivasi, tetapi juga pada peningkatan efikasi diri, manajemen beban belajar, dan literasi digital. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya tidak hanya meningkatkan motivasi intrinsik siswa, tetapi juga memberikan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, dengan koefisien korelasi sebesar -0,762 dan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Namun, meskipun sebagian besar siswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, banyak dari mereka tetap menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas akademik, dengan sebagian besar berada pada kategori prokrastinasi akademik yang sedang hingga tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun motivasi intrinsik berperan dalam mengurangi prokrastinasi, faktor lain seperti manajemen waktu, tekanan eksternal, dan distraksi dari lingkungan sekitar juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi siswa.

Temuan penelitian ini memperkuat teori motivasi self-determination yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2000), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik dapat meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang dilakukan dan mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas. Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung salah satu komponen utama dalam Self-Determination Theory (SDT), yaitu bahwa ketika kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi

dan otonomi terpenuhi, individu akan lebih terdorong oleh motivasi intrinsik. Temuan bahwa siswa dengan motivasi intrinsik tinggi memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah memberikan bukti empiris baru dalam konteks pelajar tingkat menengah di Indonesia, memperluas penerapan SDT yang selama ini lebih banyak diuji pada mahasiswa atau populasi barat. Penelitian ini juga mempertegas peran penting regulasi internal dalam mengarahkan perilaku belajar secara adaptif, serta menunjukkan bahwa intervensi berbasis pemenuhan kebutuhan psikologis dapat menjadi strategi efektif dalam pendidikan. Penelitian ini menegaskan bahwa motivasi intrinsik berfungsi sebagai faktor penting yang dapat membantu siswa untuk lebih termotivasi dalam mengerjakan tugas mereka tanpa bergantung pada dorongan eksternal. Meskipun demikian, hasil ini juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik tidak bekerja dalam isolasi; faktor lain seperti keterampilan manajemen waktu dan lingkungan belajar yang kondusif sangat penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi lokal yang penting untuk membangun pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual di Indonesia. Mengingat bahwa motivasi intrinsik berperan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, pihak sekolah dan pendidik dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang berbasis minat siswa, misalnya melalui pemberian pilihan topik tugas, proyek berbasis minat, atau metode pembelajaran yang mendorong eksplorasi dan refleksi personal. Selain itu, disarankan agar sekolah menyelenggarakan pelatihan manajemen waktu secara berkala bagi siswa, termasuk modul pengelolaan prioritas, perencanaan belajar, dan penghindaran distraksi digital. Guru BK dan wali kelas juga dapat berperan dalam memberikan konseling individual untuk membantu siswa dengan kecenderungan menunda tugas. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga mengurangi tekanan akademik yang menjadi salah satu faktor prokrastinasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis mengenai hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, tetapi juga memberikan saran praktis untuk pengembangan pendekatan pembelajaran yang lebih relevan dan efektif di Indonesia, khususnya dalam menghadapi tantangan yang dihadapi siswa dalam mengatur waktu dan mengatasi perilaku menunda-nunda.

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, Khoirul Umam. 2024. "Perkembangan Peserta Didik SMA (Sekolah Menengah Atas)." *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 1(3): 75–85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>.
- Bozgun, Kayhan, and Kemal Baytemir. 2021. "Academic Self Efficacy and Dispositional Hope as Predictors of Academic Procrastination: The Mediating Effect of Academic Intrinsic Motivation." *Participatory Educational Research* 9(3): 296–314.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*.
- 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),
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). *The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis*. Personality and Individual Differences, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kompas. 2022. "Penyebab Prokrastinasi, Kebiasaan Menunda-Nunda Pekerjaan." *Kompas.com*.
- Marpaung, Junierissa, and Eka Wilany. 2017. "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Motivasi

- Intrinsik Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau Kepulauan Batam.” *Dimensi* 6(1): 10–21.
- Murtiningsih, Joko Kuncoro, and Retno Anggraini. 2024. “Hubungan Antara Husnuzan Dan Motivasi Belajar Intrinsik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 6: 182–92.
- Nopita, D., Yulianti, N., & Ardi, Z. (2021). *Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/10.29210/147800>
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. 2000. “Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions.” *Contemporary Educational Psychology* 25(1): 54–67.
- Sadirman. 2020. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. 1st ed. RajaGrafindo Persada.
- Santrock. 2011. *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup*. ketigabel. Erlangga.
- Steel, Piers. 2010. “Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?” *Personality and Individual Differences* 48(8): 926–34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>.
- Steel, Piers, and Katrin B. Klingsieck. 2016. “Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited.” *Australian Psychologist* 51(1): 36–46.
- Suhadianto, Nindia Pratitis. 2019. “Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 10(2): 204–23.
- Tim DetikEdu. 2023. “Prokrastinasi.” *Detik.com*.
- Uno, Hamzah B. 2016. *Teori Motivasi & Pengukurannya: Analisis Dibiidang Pendidikan*. I. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Yeli, Rafifata. 2021. 2 Sistema: Jurnal Pendidikan “Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Gayo Lues Di Banda Aceh.” <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp>.
- Yullitae. 2016. “Pengaruh Motivasi Intrinsik Dan Efikasi Diri (Self Efficacy) Terhadap Kreativitas Siswa Di SMA Kristen 1 Salaiga.”